SERI DHARMA PUTRA INDONESIA
SENYUM DONG!
Dunia Belum Kiamat Lho
Chuang

SERI DHARMAPUTRA INDONESIA
2

Senyum, Dong!

Dunia Belum Kiamat, lho

EHIPASSIKO
COLLECTION
www.ehipassiko.net

oleh:

Chuang

Daftar Isi:

Perang

Bila saya mencoba mengingat-ingat kembali sejarah kehidupan saya dari sejak mula hingga sekarang ini, saya dapat menyimpulkan bahwa sampai sejauh ini tidak ada satu pun masa ketika saya tidak menemukan kata “perang” tidak diucapkan.

Di awal tahun 70-an dan juga sepanjang tahun itu, ketika saya masih sangat sangat kecil, terjadi perang Vietnam antara tentara kaum kapitalis versus kaum komunis. Kemudian, di era 80-an, ketika saya masih kanak-kanak, dunia mengalami perang yang lama dan berlarut-larut antara dua negara bertetangga: Irak vs Iran dan juga perang “abadi” antara Palestina vs Israel. Selanjutnya, pada tahun 90-an, saat mata saya mulai terbuka dan mengerti sedikit banyak apa yang telah terjadi, kita menyaksikan secara langsung perang teluk antara AS dan sekutunya melawan Irak yang dianggap sebagai seorang anak nakal yang harus dihukum.

Dan kini di sini, di awal abad ke-21 yang kita harapkan menjadi abad yang damai, yang tak rusuh dan berdarah-darah lagi seperti abad-abad lampau, para pecinta damai kembali dibuat bersedih hati dengan terjadinya tragedi kemanusiaan pada tanggal 11 September 2001 ketika beribu-ribu nyawa dikorbankan atas nama kebencian dan dendam amarah.

Pendek kata, hampir sepanjang hidup saya hingga saat ini, tak pernah sekalipun saya menemukan apa yang kita semua sebut sebagai “Perdamaian Dunia” yang sebenar-benarnya. Sampai saat ini, Ia barulah berwujud sebuah mitos, sebuah mantra takhayul yang diucapkan berulang-ulang di atas mimbar kaum politikus dunia, meluncur manis dari bibir indah ratu kecantikan, tercetak kosong di atas lembar koran-koran, dan mendengung ribut dari pembicaraan para utopis kesiangan.

Saya tak hendak menjadi seorang pesimis yang muram, juga seorang yang sinis. Saya hanya ingin mengatakan bahwa, jika kita mencari damai dari dunia ini, seperti yang telah saya tulis diatas, sejauh ini hal itu sangat tidak mungkin karena sejarah dunia telah menunjukkan pada kita bahwa perang adalah hal yang biasa terjadi setiap saat, terutama di masa modern ini ketka dunia tak lagi cukup bagi setiap manusia serakah. Kekerasan tampaknya telah menjadi sebuah bahasa universal yang dipakai untuk mengatasi kekerasan lainnya, dengan hasil berupa kekerasan yang lebih keras lagi.

Memang untuk berharap akan perdamaian dunia, akan putusnya rantai dendam dan kekerasan yang selama ini kita alami dan saksikan itu boleh-boleh saja dan mungkin juga baik. Karena harapanlah yang membuat kita tetap dapat bertahan dan hidup.

Tetapi untuk benar-benar mewujudkan perdamaian dunia, pertama-tama kita harus memulainya dari dalam diri kita sendiri. Karena di sinilah ia sebenarnya berada selama ini. Dan hal itu, kawan, adalah sesuatu yang sulit. Sebab dalam usaha menemukan kedamaian di dalam diri, kita harus memerangi diri ktia sendiri, musuh yang paling sulit untuk diperangi. Tetapi kemenangan yang kita peroleh, kedamaian itu, adalah sangat berharga dan pantas diperjuangkan. Oleh karenanya, saya kira, sesulit apa pun itu, menaklukkan diri sendiri demi kedamaian sejati jauh lebih penting dan berharga dan solusi paling ideal untuk menwujudkan perdamaian dunia.

161104

Rasa Manis, Rasa Pahit

Di dalam buku “Seni Hidup Bahagia” yang memuat perbincangannya dengan Howard C Cutler M.D, seorang Dalai Lama memunyai keyakinan bahwa pada dasarnya setiap orang itu baik. Demikian juga seorang Anne Frank, anak Yahudi yang menjadi korban kekejaman NAZI Jerman. Melalui buku hariannya yang pernah diterbitkan dalam bentuk buku, kita dapat temukan keyakinan yang sama pula.

Dan saya di sini, melalui pengalaman yang saya alami sendiri, juga berkeyakinan yang sama seperti mereka: pada dasarnya setiap orang itu baik adanya.

Saya ingat pengalaman saya sewaktu saya masih sebagai seorang bayi. Ketika sakit, saya harus diberi obat yang pahit sekali. Saya menolak dengan keras sambil meronta-ronta dan menangis. Sangat berbeda halnya ketika sebuah permen loli diberikan kepada saya, dengan sukacita saya menyambut manisnya rasa permen itu.

Siapakah yang mengajarkan seorang bayi menolak rasa pahit dan siapa pula yang memberitahu seorang bayi akan nikmatnya rasa manis?

Saya kira tidak ada, sebab itu semua timbul dari kesadaran kita sendiri yang menginginkan rasa manis ketimbang rasa pahit: menginginkan kebahagiaan ketimbang penderitaan, kebajikan ketimbang kejahatan.

Tetapi bila soalnya seperti itu, pastilah lalu akan muncul pertanyaan di dalam benak kita, sebuah pertanyaan yang muncul pula di benak Howard C Cutler ketika ia berbincang-bincang dengan Dalai Lama mengenai topik ini: tentunya dengan kenyataan bahwa setiap manusia pada dasarnya baik, menginginkan kebahagiaan ketimbang penderitaan, maka seharusnya tindakan-tindakan kita secara otomatis haruslah merupakan tindakan-tindakan yang baik pula, tindakan-tindakan positif yang bersifat memelihara kebahagiaan kita, bukan? Kenyataannya?

Saya setuju dengan apa yang dikatakan oleh Dalai Lama untuk menjawab pertanyaan itu. Kata beliau, persoalannya tidak seserdehana itu. Meskipun benar bahwa ada potensi positif (baik) di dalam diri setiap orang, nyatanya potensi itu harus kita kembangkan dalam pelbagai macam pelatiihan mental—seperti meditasi, kontemplasi, mengembangkan kebajikan—untuk mendapatkan hasil yang kita semua cari: kebahagiaan, permen loli kehidupan.

220701

Judul: Seni Hidup Bahagia Penulis: Dalai Lama dan Howard C Cutler MD Penerbit: Elex Media Komputindo

Resep Kebahagiaan

Ada sebuah resep kebahagiaan dari Buddha yang belakangan ini terasa terus menggema dalam ingatanku, setelah sebelumnya sempat aku baca dalam sebuah posting. Sejujurnya, sebelum membaca posting tersebut, aku bukannya tidak tahu mengenai resep itu Tetapi karena kesederhanaannya, aku tidak menganggapnya sebagai hal yang istimewa untuk diingat dan direnungkan.

Ketika seorang raja datang berkunjung ke vihara di mana Buddha bersemayam, dia sungguh terkesan akan suasana kehidupan para bhikkhu yang dilihatnya. Dan kekaguman itu dia ungkapkan kepada Buddha dengan kata-kata seperti ini: "Guru, saya sungguh kagum melihat pancaran ketenangan dan kebahagiaan dari murid-murid-Mu, yang mana tidak pernah saya saksikan terpancar dari wajah para petapa lain. Apakah yang menyebabkan murid-murid-Mu bisa sedemikian tenang dan bahagia?"

Buddha menjawab, "Mereka tidak MENYESALI MASA LALU, tidak MENCEMASKAN MASA DEPAN, dan senantiasa HIDUP DALAM DAMAI DI MASA KINI. Itulah sebabnya mereka memancarkan ketenangan dan kebahagiaan."

Wahai, seru hatiku, betapa sederhananya, bukan?

Tidak ada sesuatu pun yang rumit di situ, hanyalah tiga buah formula yang diucapkan dengan kata-kata yang sederhana dan mudah dimengerti bagi setiap orang yang cukup cerdas, tetapi sekaligus juga langsung mengena kepada inti dari seluruh persoalan ketidakbahagiaan kita: kita tidak bahagia karena kita sering MENYESALI MASA LALU, sibuk MENCEMASKAN MASA DEPAN, dan gagal UNTUK HIDUP DALAM KEDAMAIAN DI MASA KINI.

Merenungkan kembali kata-kata itu, membuat hatiku terasa ringan, berdesir sejuk bagai bara panas yang tersiram air dingin. Ada begitu banyak impian yang tak terwujudkan dan menjadikan aku menyesali masa lalu. Ada setumpuk harapan yang membuat aku mencemaskan masa depan. Dan ada tak terbilang banyaknya tetek bangek sehari-hari yang tanpa sadar menyeret aku kian kemari, tiada tenang dan tiada damai.

Kini saatnya untuk menyadari bahwa semua itu tidak berguna. Bahwa kebahagiaan itu ada di sini dan saat ini juga, ketika aku mampu menyadari kesia-siaan mencemasi dan menyesali, dan saat aku tahu bagaimana membiarkan berlalu segalanya.

250107

Segelas Air

Sejak kira-kira dua tahun yang lalu, ada sebuah fenomena menarik tetapi yang cukup memprihatinkan dan sempat mengundang perhatian dari banyak kalangan di Bali. Fenomena tersebut menyangkut peningkatan kasus bunuh diri yang terjadi di pulau para dewa, tempat di mana saya lahir dan besar.

Hampir setiap hari ada saja berita mengenai seseorang yang menggantung dirinya, atau meminum cairan pembasmi serangga, karena pelbagai macam sebab: patah hati, penyakit yang tak kunjung sembuh, rasa tersinggung, kemiskinan, rasa malu...

Ada banyak pendapat yang dilontarkan oleh para ahli, pendapat-pendapat yang ilmiah dan masuk akal dan juga pendapat-pendapat yang bersifat niskala (dunia gaib) yang berada di luar pengalaman panca indra kita yang terbatas inii, Bahwa masyarakat Bali semakin tercerabut dari akar budayanya, kehidupan modern memberi tekanan yang luar biasa bagi manusia-manusia Bali, dan bahwa para pelaku bunuh diri tersebut dipengaruhi oleh makhluk-makhluk halus yang marah karena tanah atau wilayah mereka banyak diusik dan dihancurkan demi membangun hotel atau vila.

Tetapi yang jelas, merenungkan peristitwa-peristiwa tersebut, saya teringat pada sebuah kisah dari Ajahn Brahm yang beliau wariskan dari gurunya, Ajahn Chah. Kisah ini adalah cerita tentang segelas air.

Ajahn Brahm menjulurkan tangannya, mengangkat sebuah gelas berisi air, dan bertanya kepada para pemirsanya tentang seberapa beratkah gelas tersebut? Sebelum ada yang sempat menjawab, beliau melanjutkan dengan menyatakan bahwa, bila beliau memegang gelas itu dengan tangan terjulur selama 5 menit, maka gelas itu akan mulai terasa berat. Bila beliau terus memegangnya seperti itu selama 20 menit, maka tangan beliau akan mulai terasa sakit. Dan bila beliau terus memegangnya selama lebih dari sejam, maka tangan beliau akan terasa sangat sakit, dan beliau akan menjadi orang dungu.

Lalu apa yang harus beliau lakukan ketika gelas itu menjadi terasa menyakitkan dan tak tertahankan lagi? Seseorang menjawab, letakkan gelas itu. Itu jawaban yang paling masuk akal dan baik. Dan itu adalah hal yang sama yang seharusnya ktia lakukan berkenaan dengan beban-beban dalam kehidupan kita.

Bukan berat gelas itu sendiri yang menjadi penyebab, tetapi karena kita terlalu lama mengangkatnya.

Tatkala beban-beban dalam kehidupan menjadi semakin tak tertahankan lagi, hal itu bukanlah karena beratnya beban tersebut tetapi karena kita terlalu lama memikulnya. Maka, letakkanlah beban-beban tersebut barang sejenak. Beristirahatlah dan pulihkan energi mental kita. Lalu ketika kita telah merasa segar kembali, kita akan mampu memikul beban-beban itu lagi dengan lebih efisien sampai pada suatu titik tatkala beban-beban tersebut harus diletakkan kembali.

Para pelaku bunuh diri tersebut adalah orang-orang yang terlalu lama mengangkat gelas air mereka, dan tidak tahu bagaimana membiarkan berlalu barang sejenak beban-beban mereka, untuk memulihkan energi mereka, memintal asa dan menumbuhkan pohon keberanian untuk menghadapi kehidupan. Mereka juga adalah orang-orang yang tidak sepenuhnya menyadari bahwa untuk terlahir menjadi manusia adalah sebuah kesempatan yang amat sangat sangat langka dan bernilai sehingga dengan begitu saja memutuskan kehidupan mereka yang sangat berharga. Seperti yang Buddha tunjujkkan kepada kita melalui perumpamaan tentang seekor penyu buta dan sebuah gelang-gelang.

Inilah kesempatan terbaik kita, inilah alam yang paling ideal untuk berlatih dan mempraktikkan Dhamma, untuk meraih pencerahan sejati seperti yang Buddha telah raih.

Hargailah!

Letakkan gelas airmu!

020507

Sehat Itu Kaya

Ketika kecil dulu, saya senang sekali jika pada suatu hari saya jatuh sakit. Sakit bagi saya adalah kesempatan untuk bermanja-manja, untuk mendapatkan perhatian lebih dari orangtua saya. Dan pada kasus-kasus tertentu, jatuh sakit atau pura-pura sakit bisa menjadi alasan terbaik untuk tidak masuk sekolah.

Tetapi sekarang, saat umur makin tua dan kemanjaan makin berkurang, jatuh sakit justru menjadi suatu kesulitan dan ketidaknyamanan yang menganggu aktivitas saya. Contohnya seperti kejadian baru-baru ini ketika saya harus menjalani operasi katarak pada mata saya.

Sebelum operasi dilakukan, saya mengira bahwa ini cumalah soal sederhana: begitu katarak itu dihancurkan via operasi dan lensa mata yang baru telah

dipasang, maka soalnya jadi beres sudah: penglihatan langsung terang jelas dan saya tidak perlu membatasi kegiatan-kegiatan rutin saya.

Nyatanya tidak sesederhana itu. Operasi ternyata hanyalah satu tahap, tahap berikutnya pasca operasi benar-benar membuat saya merasa repot dan tidak nyaman. Disamping penglihatan ternyata harus mengalami masa kabur selama 2 atau 3 minggu dan mata terasa tidak nyaman, saya pun harus terus makan obat 2 atau 3 kali sehari, meneteskan obat tetes tertentu tiap 2 jam sekali, memakai kacamata gelap sepanjang hari untuk melindungi mata dari sinar, menjaga mata supaya tidak terkena air dan sebagainya. Dan yang paling menyiksa: untuk waktu yang cukup lama, saya tidak bisa membaca buku atau menonton tv.

Selama menjalan prosedur pasca operasi yang menimbulkan ketidaknyamanan dan membatasi kegiatan rutin saya sehari-hari itulah, baru saya sadari betapa berharganya kesehatan itu, dan alangkah beruntungnya orang-orang yang sehat, yang jiwa raganya berfungsi sebagaimana mestinya. Dalam kaitannya dengan kesadaran ini, saya teringat kata-kata dari orang bijak yang berujar, ”Manusia seringkali baru menyadari sesuatu itu berharga ketika ia telah kehilangan sesuatu itu.”

Tanyalah pada seorang penderita kelainan jantung atau penyempitan pembuluh darah akibat terlalu banyak timbunan kolesterol atau karena kebiasaan merokok. Bagaimanakah penderitaannya karena kelainan atau penyakitnya itu? Bagaimanakah rasanya terkena serangan jantung? Bagaimana ketidaknyamanan hidupnya untuk berpantang makan ini makan itu, untuk tidak boleh berkegiatan ini berkegiatan itu, untuk harus ingat makan sekian pil pada waktu-waktu yang telah ditentukan, untuk terus harus bersiap-siap suatu ketika akan dijemput oleh malaikat maut? Juga, tanyalah pula seperti apa rasa bosannya karena harus terus bertemu makhluk putih-putih berstetoskop? Dan berapa banyak pengorbanan materi (baca: duit) yang harus ia lakukan untuk tetap menjaga hidupnya? Saya yakin dari jawaban-jawabannya, di samping terlontar harapan-harapan akan kesehatannya, kita akan menemukan banyak ungkapan-ungkapan penyesalan dan rasa “iri” terhadap orang-orang yang sehat.

Bagi seorang anak kecil yang masih suka bermanja-manja, terkena flu atau demam boleh saja menjadi kesempatan untuk mendapat perhatian lebih dari orangtuanya, atau sebagai peluang untuk menghindar dari pelajaran matematika di sekolah. Tetapi bagi kebanyakan kita, jatuh sakit justru akan menjadi awal dari kesulitan-kesulitan dan ketidaknyaman yang membatasi kegiatan kita sehari-hari. Dan di masa ketika materialisme berkuasa seperti sekarang ini, jatuh sakit bisa berarti jatuh miskin.

Bahwa sehat itu adalah kekayaan yang utama, bahwa sehat itu berarti kaya (tetapi tidak sebaliknya), mungkin banyak orang pernah mendengar dan setuju dengan pernyataan-pernyataan itu. Tetapi bila kita lihat di seputar kita, tampaknya, kesehatan adalah hal terakhir yang kita sadari untuk disyukuri.

Banyak contoh yang dapat ditulis di sini mengenai wujud dari tiadanya rasa syukur itu. Antara lain, bermuram durja, putus asa, menyia-siakan energi muda dengan merokok, begadang, minum minuman keras, minum pil koplo atau sejenisnya dan sebagainya kegiatan-kegiatan tak berguna yang hanya menyakiti dan merusak diri sendiri.

Jadi, saya percaya, disamping hemat, sehat itu juga pangkal kaya. Karena sehat itu salah satu dari kekayaan yang utama, maka orang yang sehat adalah orang yang kaya. Tetapi tidak sebaliknya: apa gunanya kita punya segudang uang dan emas jika untuk makan coklat sebatang pun kita tak boleh atau tak bisa?

151102

Senyum, Dong! Dunia Belum Kiamat, lho

Salah satu kecenderungan kita yang cukup merugikan, terutama bila dikaitkan dengan kemampuan untuk keluar dari depresi dan meraih kebahagiaan hidup, adalah sikap kita yang cenderung mendramatisir setiap kemalangan atau penderitaan yang kita rasakan.

Dalam kesaharian, ketika kita mengalami suatu peristiwa buruk, kita merasa bahwa kitalah orang yang paling sial sedunia. Seakan-akan tidak ada persoalan lain yang lebih berat dan menyedihkan ketimbang persoalan yang kita hadapi.

Seorang anak ABG yang putus cinta merasa sangat sedih, nelangsa, dan demikian sedihnya dia hingga dia merasa dunia sudah kiamat dan kehidupannya tiada arti lagi tanpa pujaan hatinya. Dalam kasus yang ekstrem, dan hal ini tidak jarang sungguh-sungguh terjadi, kumpulan orang-orang patah hati ini sampai tega memutuskan kontrak hidupnya sendiri di dunia fana ini.

Ketika kesebelasan nasional Inggris kalah adu penalti dari Portugal di kejuaraan Piala Dunia 2006, salah satu koran di Inggris menulis judul besar-besar di halaman mukanya: The End of The World. Demikian juga, ada berita tentang seorang wanita jatuh pingsan ketika tahu tim Samba harus segera pulang kampung, atau seorang pria di Bangladesh yang mati mendadak karena kaget tim kesayangannya harus menyerah kalah.

Dalam rangka menerapkan seni hidup bahagia, dan supaya kita tak berlama-lama berkumbang dalam lumpur kesedihan yang sia-sia, kita perlu berpikir positif dalam memandang setiap peristiwa buruk yang kita alami. Alih-alih merasa dunia sudah kiamat dan kehidupan kita harus berakhir menyedihkan, kita bisa memilih untuk tetap menegakkan kepala dan menghiasi wajah kita dengan seulas senyum:

Mereka yang memilih berpikir positif kadang memang terkesan tidak realistik. Juga bukan berarti dengan berpikir positif masalah-masalah yang mereka hadapi secara sim salabim tuntas seketika. Persoalan-persoalan tetap saja memerlukan solusi-solusinya. Tetapi sementara mereka telah berusaha mencari solusinya dan belum berhasil, mereka akan menunggu dengan tenang dan tidak cemas. Bagi orang-orang seperti ini, masalah bukanlah masalah jika tidak ada solusinya. Dan mengapa harus mencemaskan sesuatu yang bukan masalah? Juga sebaliknya, mengapa harus mencemaskan suatu masalah karena pasti ada solusinya (kalau tidak begitu, itu bukan masalah).

Karena susah (hati) itu tiada gunanya.

030706

Sujatta dan Tempayan Kecil

Di dalam kisah kehidupan Buddha, kita mengenal Sujatta sebagai wanita muda yang memberikan persembahan makanan kepada Bodhisattta Sidharta menjelang Beliau mencapai penerangan sempurna. Dalam satu dialog dari kisah tersebut, Pertapa Gotama bertanya kepada Sujatta,"Sujatta, apakah kamu bahagia?"

Sujatta menjawab,"Ya Guru, aku bahagia karena aku tidak banyak menuntut dari hidupku. Seperti setetes air sudah cukup untuk memenuhi kelopak bunga Lili, begitulah aku sudah terpuaskan oleh apa pun yang kuperoleh dalam hidupku".

Sebongkah tanah liat meminta dijadikan tempayan kecil kepada pembuat tempayan. Pembuat tempayan heran, karena tidak biasanya tanah liat meminta dijadikan tempayan kecil. Semua tanah liat yang dia kenal selalu ingin menjadi tempayan besar. Lalu sang tanah liat menjelaskan bahwa jika dia menjadi tempayan kecil, maka dia akan mudah terpenuhi oleh apa pun yang mengisinya. Dengan demikian dia akan berbahagia karena mudah merasa puas dan cukup.

Menyenangkan dan pasti akan bahagia sekali bukan, jika kita mampu merasa puas dan cukup dengan apa pun yang datang kepada kita?

Tetapi mudah merasa puas dan cukup disini tidak berarti kita harus hidup ala kadarnya. Sebab pengertian seperti itu sangat dangkal dan tidak bijaksana. Lebih tepatnya adalah seperti yang diungkapkan oleh sebuah kalimat bijak dalam bahasa Inggris: “If Better Is Possible, Good Is Not Enough”.

Berbuatlah sebaik mungkin dalam hidup ini, dan setelah itu, apa pun hasilnya, bersyukurlah dan biarkan berlalu! Maka dengan sendirinya kebahagiaan akan hadir untuk kita.

191103

Cerita tentang Sujatta dan dialognya pernah saya baca di sebuah buku, tetapi saya lupa judul buku dan siapa pengarangnya. Tentang tempayan kecil sumbernya dari salah sebuah posting di internet

Wajah Buddha

Setiap kali memandang wajah Buddha di dinding kamarku, selalu saja hadir berbagai rasa dan kesan di dalam hatiku. Dan dari pelbagai rasa dan kesan itu, ada satu yang paling menonjol dan membekas selalu dalam kesadaranku: wajah Buddha senantiasa menghadirkan rasa damai.

Kupikir, jika seseorang bertanya padaku mengenai seperti apakah kedamaian yang hidup itu, maka akan kutunjukkan ia wajah Buddha. “Kawan, lihatlah wajah Buddha. Maka seperti itulah kedamaian yang hidup itu.”

Ketika raksasa Alavaka si pemakan manusia bertanya kepada Buddha mengenai rasa termanis, Buddha menjawab: rasa termanis adalah rasa dari pembebasan. Menurutku, yang dimaksud Buddha dengan rasa pembebasan itu tidak lain adalah kedamaian yang dicapai oleh setiap pribadi yang telah cerah.

Sungguh, kedamaian itu benar-benarlah rasa termanis dari semua rasa di alam semesta ini. Lebih-lebih di bumi para manusia, di dalam kehidupan sehari-hari dengan pelbagai problemanya, pelbagai godaan dan nafsu-nafsunya, pelbagai pasang dan surutnya yang seringkali menghempaskan kita, aku makin menyadari betapa sangat manisnya rasa kedamaian yang dapat kita peroleh bila kita telah menempuh jalan Buddha, seperti yang telah Buddha dan para Arahat-Nya peroleh.

Bukankah akan sangat indah sekali jika kita mampu untuk tetap damai di tengah-tengah hiruk pikuk dunia? Tidakkah merupakan suatu kebahagiaan yang luar biasa bila kita mampu untuk tetap tenang, untuk tetap teduh tak tergoyahkan oleh apa pun yang datang kepada kita dan apa pun yang pergi dari kehidupan kita?

Seperti apakah kedamaian yang hidup itu? Seseorang bertanya kepadaku. Dan kutunjukkan ia wajah Buddha, wajah dari makhluk yang tak tergoyahkan lagi.

281002

Waktu yang Berlalu

Dari seluruh fenomena alam yang kita kenal, barangkali waktu adalah salah satu fenomena yang sampai sekarang masih menjadi misteri. Sebab, tak seperti zat yang dapat dilihat karena berwujud dan dapat dirasa atau diraba, waktu tak dapat dilihat karena tak kasat mata, tak dapat dirasa atau diraba, dan tak terdengar.

Waktu bisa jadi sesuatu yang aneh, lucu, atau absurd seperti yang ditulis oleh Alan Lightman dalam novel “Mimpi-Mimpi Einstein”. Waktu bisa jadi sesuatu yang mekanistik sebagai hanya patok-patok yang tertancap pada angka-angka tertentu di lingkaran jam, atau pada kertas jadwal kerja, atau pada aliran rutinitas sehari-hari yang membosankan. Waktu pun bisa jadi tak berarti apa-apa bagi seseorang yang tak peduli padanya (dan waktu pun sesungguhnya juga tak pernah peduli padanya juga) Tetapi dari seluruh kemisteriusan yang ditimbulkan oleh waktu, kita mungkin bisa sepakat bahwa waktu itu proses atau perubahan yang menjadikan hari kemarin tinggal kenangan, dan hari ini beranjak tua jadi hari esok yang belum juga pasti wujudnya.

Waktu adalah yang membuat si gendut di dinding ruang tamu atau kamar kita makin hari makin kurus saja, karena lembar-lembar demi lembarnya terus berkurang seiring waktu hingga tanpa terasa dia menjadi kurus dan kita pun bersiap-siap menggantinya dengan si gendut yang baru lagi, yang biasanya datang dengan baju kebesarannya yang berselempang ucapan “Selamat Tahun Baru”.

Waktulah yang membuat orang-orang bertambah tua, makin mendekat kepada akhir dari hidup yang ini tetapi awal untuk hidup yang lain. Dan sebagian dari yang bertambah tua itu juga bertambah bijak, tetapi sebagian yang lain bukan hanya bertambah tua, melainkan juga—sayangnya—bertambah bodoh.

Saya berharap dan berusaha, seiring dengan waktu yang berlalu, saya akan menjadi tua dengan bijaksana.

Semoga Anda pun demikian.

171103

Tertawa Itu Sehat
(sebab itu marilah kita tertawa minimal tiga kali sehari)

Dalam sebuah majalah yang dulu pernah saya baca, terdapat satu berita yang cukup unik. Berita tersebut adalah berita tentang dilaksanakannya sebuah terapi tertawa bagi para napi di India oleh sebuah yayasan tertawa yang dipimpin oleh seorang dokter.

Terapi tertawa? Saya sungguh-sungguh tertawa ketika membaca berita tersebut, hahahahahhaha…Ternyata tertawa sudah menjadi barang mewah di abad ini, hingga orang-orang harus diajarkan bagaimana cara untuk dapat tertawa. Diajarkan bagaimana untuk tertawa? Hahahahaha, sungguh lucu, bukan?

Membaca berita tersebut saja sudah mengundang tawa bagi mereka yang gampang tertawa dan tidak mengalami kesulitan untuk tetap ceria. Apalagi jiks kita coba melihat tampang-tampang masam nan kecut dari orang-orang supersibuk, atau tampang-tampang lipat 4 (dan kelipatannya) dari pialang saham yang baru saja mendapat berita buruk.

Saya bukan hendak mengejek atau ingin tertawa di atas penderitaan orang lain lho. Sungguh, akan kualat saya ini kalau sampai punya maksud seburuk itu. Tetapi saya hanya ingin mengajak Anda-Anda semua untuk tetap tertawa minimal 3 kali sehari, seperti resep makan obat.

Ya, benar. Dengan tertawa kita dapat mempertahankan kewarasan kita. Dengan tertawa, kita akan selalu sehat sejahtera. Dan yang menarik, justru dengan tertawa kita bisa tampak awet muda, banyak teman (mana ada orang yang tahan berteman dengan si muka masam?), dan tentu saja, banyak rejeki (masuk akal kan? Manusia saja tidak suka dengan orang yang selalu cemberut, apalagi Dewa Rejeki yang tentu saja standar penilaiannya pasti jauh lebih tinggi).

Jadi, mengapa tidak?

Meskipun memang kenyataan bahwa makin lama terasa makin sumpek benar hidup di negara superkonyol berinisial RI ini, tapi apakah ada alasan untuk tidak tertawa? Meskipun memang kenyataan bahwa hidup makin lama makin terasa mahal dan susah, apakah lantas kita menambah susah dan mahal dengan selalu bermuram durja?

Sebenarnyalah tertawa itu tak pernah merugikan, kecuali kalau Anda tertawa keras-keras ketika Anda belum sikat gigi, atau Anda tertawa di depan bos Anda yang sedang sakit gigi. Di samping menyehatkan (konon bila orang tertawa, maka tubuh akan membangkitkan hormon anu yang membuat tubuh jadi anu…ah rumit bener ilmu biologi itu), tertawa itu juga tidak mahal kok.

Kalau kita rajin baca-baca koran, atau suka nonton sinetron gombal dan siaran langsung sidang DPR yang tidak kalah gombalnya itu, kita tak akan kekurangan bahan untuk tertawa. Atau bagi Anda-Anda yang punya akses ke internet, cobalah untuk berlangganan milis apa saja (banyak orang-orang lucu lho di milis), atau cobalah surfing di net dan temukan betapa banyak bahan-bahan yang bisa membuat geli urat tawa, Anda pasti akan tertawa dengan sukses….hahahahhahahha……

Oleh karena itu, saudara-saudara sekalian, marilah kita bersama-sama mulai tertawa, minimal 3 kali sehari. Dan sebelum menertawakan orang lain, marilah kita pertama-tama menertawakan diri kita sendiri. Konon, orang yang sudah bisa menertawakan dirinya sendiri, adalah orang yang dewasa mentalnya.

250401

Paku

Salah satu sikap yang seringkali menjerumuskan kita di dalam kehidupan ini adalah sikap menggeneralisasikan atau menyamaratakan sesuatu hal. Dalam kaitannya dengan ini, saya teringat pada sebuah film seri televisi yang sempat terkenal, berjudul “Kungfu”. Film itu dibintangi oleh David Carradine.dan karena populer hingga dibuatkan lanjutannya berupa “Kungfu The Legend Continues”.

Pada sebuah episode dari “Kungfu”, diceritakan sebuah dialog antara si murid dan sang guru pendeta Shaolin. Saya tidak ingat persis seperti apa dialognya, tetapi yang saya ingat sampai sekarang adalah perumpamaan paku bengkok yang disampaikan oleh sang guru.

Guru berkata, “Muridku, jika kamu membeli sekotak paku dan lalu kamu mencoba memaku sebuah paku itu ke selembar papan. Tetapi paku itu menjadi bengkok. Apakah dengan demikian kamu juga menganggap paku-paku lainnya yang masih ada di kotak akan bengkok pula bila dipakukan ke selembar papan itu?”

Demikianlah dalam kehidupan sehari-hari, ada begitu banyak paku yang pernah kita miliki atau pernah kita temui. Dan bila saatnya tiba untuk memaku paku-paku itu tetapi lantas ada satu atau dua atau sebagian yang bengkok, apakah dengan demikian kita lantas menganggap paku-paku yang lainnya juga akan bengkok?

Apakah bila kita mengenal seseorang yang kebetulan berasal dari suku atau daerah tertentu sebagai orang jahat, lantas berarti orang-orang dari suku atau daerah yang sama sebagai penjahat semuanya? Apakah pada saat kita mencoba memulai sesuatu dan kemudian gagal, lantas bila kita coba memulai lagi—dengan cara yang berbeda dan tidak mengulangi kesalahan sebelumnya yang menyebabkan kegagalan—pasti akan gagal lagi?

Orang bodoh akan menganggap semua paku pasti bengkok semata-mata karena ia telah mencoba satu dan ternyata bengkok.

110907

Judul: Kungfu. Sutradara: Alex Beaton, Barry Crane. Para Pemain: David Carradine, Radames Pera, Keye Luke, Philip Ahn Produksi: Warner Bros Television
Sumber: www.imdb.com .

Hidup yang Serba Instan

Di koran-koran, di televisi, di radio-radio, sungguh mudah sekali untuk menemukan berita-berita tentang bagaimana ketidaksabaran manusia-manusia modern telah membuat persoalan sepele menjadi berat.

Ada kejadian tentang bagaimana seorang pengendara motor menjadi begitu tidak sabar terhadap pengemudi mobil di depannya dan kemudian menganiaya pengemudi tersebut hanya karena sang pengemudi begitu lambat bereaksi ketika lampu hijau menyala. Ada cerita tentang seseorang yang menjadi korban penipuan dukun pengganda uang hanya karena orang itu tidak sabar untuk segera menjadi kaya. Ada banyak cerita tentang ketidaksabaran yang membawa sengsara.

Bila lalu kita coba menelusuri di manakah hulu dari segala ketidaksabaran itu berasal, mungkin salah satunya adalah kecenderungan serba instan yang melanda kehidupan kita selama ini.

Kecenderungan serba instan yang memangkas habis kemampuan untuk bersabar ini nampak jelas melalui iklan-iklan di tv, di Koran-koran, di radio dan juga melalui kemajuan teknologi yang semua itu berlomba-lomba menawarkan solusi serba instan kepada kita.

Para produsen minuman menawarkan minuman serba instan dan tidak lupa—tentu saja—diklaim tetap alami. Para produsen obat-obatan menawarkan obat flu, obat sakit kepala, obat batuk yang katanya mampu menyembuhkan penyakit seketika di minum langsung bles ewes..ewes..ilang penyakitnya. Para paranormal di koran-koran dan tabloid kuning, dengan penuh percaya diri menawarkan solusi serba instan terhadap semua masalah dunia, seakan-akan tiada masalah yang tidak dapat mereka tangani: mengatasi lemah syahwat, cinta di tolak dukun bicara, memisahkan suami/istri dari WIL/PIL, jimat kekebalan, jimat penglaris, jimat keperkasaan, pelet mani gajah, susuk bertuah, mengatasi segala masalah keluarga anda…

Begitu merasuknya kecenderungan serba instan ini ke dalam setiap sel-sel otak kita, ke dalam setiap pori-pori kesadaran kita, hingga membuat kita tanpa sadar

mulai menyepelekan proses, memandang remeh tahapan-tahapan yang harus kita lalui dalam kehidupan ini. Kita mulai terbiasa untuk menjadi tidak sabar, sebab kesabaran yang kita miliki tak pernah terasah dalam kondisi serba instan ini.

200701

Sang Guru

Tiap hari Sabtu sang guru datang ke rumah saya untuk berakhir pekan sekaligus sambil memberi les privat tentang bagaimana menahan diri, mengembangkan kesabaran, kasih sayang dan pengorbanan kepada saya. Ia akan datang dengan disertai senyum khasnya yang jenaka, dengan binar matanya yang bening, dengan celoteh-celotehnya yang ramai.

Pada awalnya, pelajaran-pelajaran yang diberikannya tidaklah susah sangat, tetapi makin lama makin terlihat kerumitannya. Tetapi anehnya, saya tidak pernah kapok. Berbeda halnya ketika saya harus belajar matematika. Atau ketika saya harus memeras otak untuk memahami mata kuliah Analisa Numerik.

Sebab cara sang guru mengajar, bagi saya, sangatlah unik dan menyenangkan, hingga saya tidak merasa sedang diajar.

Ia misalnya, akan dengan cueknya lari ke sana kemari, mengacak-acak mainannya, kemudian lari lagi mengambil mainan yang lain dan mengacak-acak kembali, berceloteh dengan bahasa yang aneh tapi lucu, yang kadang-kadang dapat juga tertangkap maknanya.

Ia misalnya, akan dengan tanpa dosa mengompolin celana yang baru saja diganti akibat ompolnya yang sebelumnya. Dan ketika harus memakai celana, ia kadang-kadang menolak, untuk memilih bertelanjang bulat lari keluar hingga “burung”-nya bergoyang gontal gantul kiri kanan kiri kanan, seperti bandul jam.

Sang guru baru berusia 1 tahun 8 bulan. Karena itu, ia belum cukup umur untuk mendapat titel profesor.

Tetapi bagi saya, ia adalah keponakan sekaligus guru saya. Guru yang mengajarkan saya bagaimana untuk tetap sabar menghadapi tingkah lakunya, bagaimana untuk bersedia mengorbankan waktu luang saya demi untuk menemaninya bermain, bagaimana untuk tetap mengasihinya meskipun ia membanting mouse saya atau memukul-mukul dengan keras keyboard kesayangan saya.

Ia adalah guru saya, dan saya tidak malu untuk berguru pada anak 1 tahun 8 bulan.

250401

Mana Penjahatnya?

Keponakan perempuan saya yang berumur empat tahun, karena belum bisa membaca maka setiap kali menonton film kartun yang tak disulihsuarakan dari bahasa aslinya, dia selalu bertanya-tanya kepada saya mengenai jalan cerita dari film tersebut. Pertanyaannya berkisar antara, “Sanfu (panggilan untuk saya), dia lagi ngapain tuh?” atau “Kenapa orang itu?”, dan yang paling saya ingat adalah, “Yang itu jahat ya?” atau “Mana penjahatnya?”

Tanpa kita sadari, kita sudah terbiasa dengan pola dualitas dunia yang menggerakkan kehidupan kita. Ada siang dan malam, pasang dan surut, baik dan jahat. Ada tokoh protagonis dan ada lawannya, antagonis. Bila dalam sebuah cerita atau film hanya ada tokoh protagonis tanpa lawannya, maka kebanyakan dari kita akan menganggap film atau cerita itu kurang menarik atau malah tidak menarik, tidak realisitk.

Padahal, andaikata dunia kita hanya berisikan hal-hal yang baik-baik saja, hanya ada orang baik tapi tidak ada penjahatnya, hanya ada cuaca yang baik dan bersahabat dan tidak ada badai dan segala macam yang menakutkan itu, maka tidakkah kehidupan kita menjadi jauh lebih menyenangkan dan bahagia?

Mungkin benar menjadi tidak seseru kebut-kebutan antara polisi melawan penjahat, atau kejar-kejaran Tom yang selalu ingin memangsa Jerry. Tetapi saya yakin bahwa, andaikata dunia baik-baik seperti itu sungguh-sungguh ada, maka dunia itu tetap saja menarik dan memiliki unsur ke-heboh-annya sendiri yang khas, yang barangkali tidak sama dengan dunia dualitas kita kini, tetapi tetap saja menarik dan jauh lebih membahagiakan daripada yang kita kenal sekarang ini.

Dalam sebuah film para penjahat mungkin berguna untuk memancing ketegangan, tetapi dalam kehidupan nyata, andaikata boleh memilih, saya akan lebih suka hidup di sebuah dunia di mana setiap orang dapat bersikap baik dan tulus, penuh kasih kepada setiap makhluk.

240407

Sayang Buddha, Sayang Pohon

Pohon adalah simbol kehidupan, di mana adanya maka dapat dipastikan di sana ada kehidupan yang bernaung di bawahnya. Dan terutama bagi saya, ia adalah benda hidup yang menakjubkan. Ia bisa tumbuh setinggi rumah berlantai tiga,

dengan batang utama besar dan kuat, dengan dahan dan ranting-ranting yang menjulang tinggi dan akar-akarnya menghujam dalam-dalam, hanya dari sebutir biji seujung kuku yang tampak begitu sepele. Di kerindangan daun-daunnya adalah tempat paling sejuk dan nyaman untuk beristirahat dari sengatan matahari, atau dari terpaan angin kemarau

Pohon adalah benda hidup yang patut dihormati dan dilestarikan keberadaannya, Seperti yang telah ditunjukkan oleh guru agung kita. Sebab dengan melestarikan dan menghormati pepohonan, berarti kita telah melestarikan dan menghormati kehidupan di planet ini.

Pohon adalah benda hidup yang menjadi bagian yang tak terpisahkan dari ajaran guru agung kita. Ia hidup dalam banyak kisah, sutta, perumpaman dan sebagai simbol pemujaan. Seperti misalnya yang dapat kita ketahui dari kisah kehidupan Buddha.

Sebagai seorang umat Buddha, saya rasa tidak ada di antara kita yang tak mengenal riwayat hidup dari guru junjungan kita. Jika tak mengetahui secara lengkap mengenai-Nya, mnimal kita pasti tahu cerita-cerita mengenai kelahiran-Nya, dan juga pencapaian penerangan sempurna-Nya, atau pun bagaimana Beliau pada akhirnya mencapai pelepasan sempurna dari samsara ini.

Salah satu hal paling menarik yang saya temukan dalam kisah mengenai riwayat hidup Buddha, adalah kenyataan bahwa Beliau yang kita junjung sebagai guru tiada banding selama hidup-Nya tak pernah jauh dari pepohonan.

Kita mengingat kembali ketika Pangeran Sidharta lahir, saat itu Ibunda-Nya sedang berada di Taman Lumbini yang indah, yang pada saat melahirkan makhluk yang luar biasa ini, Beliau berdiri dan berpegangan pada salah satu dahan pohon di taman itu. Dari cerita tersebut, saya mengambil kesimpulan pangeran pastilah lahir dibawah pohon yang dahannya dipegang oleh Ibunda-Nya.

Dan tentunya kita tak akan pernah lupa akan kisah pencapaian tertinggi dari seorang manusia, saat ketika pangeran mencapai pencerahan sempurna di bawah pohon Bodhi. Selama seminggu penuh sesudah itu Beliau lalu menunjukkan rasa hormat-Nya kepada pohon yang telah berjasa menaungi Beliau selama masa pencarian pencerahan-Nya.

Lalu setelah selama kurang lebih 45 tahun Beliau mengembara di antara hutan-hutan dan taman-taman kota, membabarkan ajaran-Nya demi kebaikan bagi segenap makhluk, pada akhirnya Beliau merealisasikan Nibbana sempurna dibawah naungan dua pohon Sala kembar, di Kusinara

Dari riwayat singkat tersebut, terasa sekali bahwa Buddha sepanjang hayat-Nya bukan saja tak pernah lepas dari dunia pepohonan, tetapi Beliau berada sangat dekat dan akrab dengan dunia itu.

Sebagai akibat dari kedekatan dan keakraban itu, kita tahu dan kita rasakan dalam ajaran-Nya terkandung rasa penghormatan yang tinggi kepada pepohonan khususnya, dan kepada segenap makhluk hidup umumnya. Dari sini tak terelak lagi kenyataan, bahwa dalam Buddhisme, persoalan melestarikan lingkungan hidup adalah bagian integral dari kebajikan yang utama, salah satu komponen dari jalan menuju kebebasan sejati.

Dan dengan demikian, bila sebagai umat Buddha kita ingin menghormati Buddha, berarti seharusnya kita pun juga menghormati pepohonan. Bila sebagai umat ingin mencintai-Nya, berarti seharusnya kita pun juga mencintai pepohonan.

230904

Mengenang Mereka yang Telah Pergi

Terkadang, di tengah-tengah kesibukan kita berenang di dalam aliran rutinitas hidup, pikiran tiba-tiba saja bisa menjadi cukup jernih untuk menyadari suatu hikmah seperti selayaknya pikiran dari orang yang sedang berkontemplasi.

Demikianlah yang terjadi pada saya. Ketika makan siang tadi, tiba-tiba saja pikiran saya terkenang akan orang-orang dalam keluarga yang telah pergi dari dunia ini.

Seperti sedang membuka-buka album foto keluarga, bayangan wajah dari mereka yang saya kenal dan kasihi, juga yang tak sempat saya kenal dan kasihi, melintas jelas dalam benak saya.

Dan terutama sekali, saya mengenang paman kakak tertua dari ibu yang wafat dua bulan lalu. Paman yang baik hati dan ramah pada anak-anak, yang dahulu ketika saya masih kecil suka sekali memberi hadiah permen kepada setiap anak yang bersedia bernyanyi untuknya.

Sebenarnya sebelum ini saya sudah seringkali mengalami kematian dari anggota keluarga besar saya, baik dari pihak ayah ataupun ibu. Tetapi entah mengapa kematian paman kakak tertua ibulah yang menjadi pemicu kesadaran saya mengenai waktu yang terus berputar, perubahan yang selalu abadi: mereka yang dulunya muda pada akhirnya—jika umur mencukupi—akan tua dan mati, digantikan oleh yang sekarang muda dan kelak pasti akan tua dan mati juga.

Lalu dalam arus perenungan yang sama, saya teringat akan kenangan masa kecil, akan sepupu-sepupu saya dan juga beberapa keponakan yang sebaya dengan saya, yang dahulu masih sama-sama sebagai kanak-kanak atau remaja, kawan bermain dan bergulat dalam suka ria, tetapi kini hampir sebagian besar dari mereka sudah dewasa dan berkeluarga, sibuk berjuang demi kehidupan yang lebih baik bagi diri serta keluarganya.

Betapa cepatnya waktu berlalu!

Dari satu generasi menuju generasi lain kehidupan diwariskan, dan dari orang-orang yang telah pergi kita sadari benar akan perubahan yang abadi dalam hidup ini.

Mengenang kembali mereka yang telah pergi, membuat saya makin meneguhkan hati untuk berbuat sebaik-baiknya dalam hidup ini. Sebab kita semua—saya dan Anda—tak tahu pasti apa yang akan terjadi esok kecuali hanya kematian yang pasti akan menjemput kelak. Agar ketika saatnya pergi telah tiba, saya dapat meninggalkan warisan yang cukup berharga bagi generasi penerus, dan membawa bekal yang cukup banyak untuk menuju kehidupan yang lebih baik.

Dan pada akhirnya untuk tak kembali lagi.

Semoga.

010404

Mengusir Setan

Segelas besar bir di tangan kanan, dan sebotol lagi di tangan kiri, si pemabuk sedang mengusir setan kegelisahan dan ketidakbahagiaan dari dalam dirinya.

Di tengah-tengah ingar bingar musik yang memukul-mukul gendang telinga, kerlap-kerlip lampu berkilasan menghentak, orang-orang meliak-lukkan tubuhnya untuk mengusir setan kejenuhan dan ketidakpuasan dari dalam diri mereka.

Sebuah kendaran melaju kencang laksana angin, meraung-raung marah kepada dunia, juga kepada setan dari rasa terbuang yang hendak diusirnya.

Kita manusia modern,seperti halnya masyarakat primitif, juga memiliki ritual pengusiran setan kita sendiri. Dan setiap kali kita melakukannya, alih-alih si setan lari terbirit-birit malahan sosoknya menjadi bertambah garang dan semakin menakutkan.

Mengapa?

Karena kita sesungguhnya tak perlu mengusirnya. Karena kita hanya perlu membuka pintu hati kita dan membiarkannya berlalu.

060607

Morrie

Morrie sang profesor menderita penyakit ALS atau dikenal luas sebagai penyakit Lou Gehrig, yang bila diibaratkan akan nampak sebagai seorang penyiksa ulung. Si penyiksa ulung ini akan menyiksa korbannya, dengan pertama-tama membuat kaki sang korban lumpuh, kemudian naik sedikit, naik sedikit, naik sedikit, hingga tak ada lagi anggota badan yang tak lumpuh.

Morrie sang profesor bukanlah seorang malaikat, atau seorang Arahat (orang suci). Ia hanyalah manusia biasa, dan ia tak malu menjadi manusia biasa: ia menangis ketika tahu bahwa ajalnya akan segera tiba, ia kadang-kadang merasa iri melihat orang-orang yang sehat.

Tetapi satu hal yang menakjubkan dari seorang Morrie, adalah kemampuannya untuk menjadikan penyakitnya sebagai kesempatan untuk memberi kuliah-kuliah terakhir kepada para sahabatnya, kepada semua orang yang bersimpati kepadanya.

Di dalam bayangan saya, ketika Morrie sang profesor mengajarkan makna hidup melalui apa yang ia alami, ia nampak bagai Buddha ketika membabarkan kebenaran pertama dari empat kesunyataan yang telah Beliau pahami: hidup adalah dukkha, kematian selalu membayang di setiap jejak langkah kita.

Membaca kisah Morrie sang profesor di dalam buku “Selasa Bersama Morrie”, saya merasakan satu kedekatan yang aneh dengannya, seakan-akan Morrie hadir di hadapan saya untuk memberi pelajaran tentang kematian. Mengapa kematian demikian penting untuk dipelajari, adalah suara Morrie yang menjawab,”Begitu kita ingin tahu bagaimana kita akan mati, berarti kita belajar bagaimana kita seharusnya hidup”.

080601

Judul: Selasa Bersama Morrie. Penulis: Mitch Albom. Penerbit: Gramedia

Oramg Gila dan Orang Waras

Sebuah berita di koran hari ini melaporkan pada saya tentang sebuah survei yang hasilnya sungguh-sungguh mengejutkan: satu di antara empat penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa.

Atau bila ditulis dengan kalimat yang lebih bombastis, kata gangguan jiwa pada judul laporan tersebut dapat diganti dengan kata “gila” (walaupun penggantian kata ini tidak sepenuhnya dapat dibenarkan, karena seseorang yang mengidap gangguan jiwa belum tentu gila), maka kalimat tersebut akan berbunyi sbb: satu di antara empat penduduk Indonesia adalah orang gila.

Tentunya ini bukan kabar yang menyenangkan, bukan? Sebab, siapa sih yang senang disebut sebagai orang gila? Mungkin reaksi kita akan persis sama seperti para pejabat yang dengan serta merta bertingkah laku bak orang kebakaran jenggot kala mendengar kabar bahwa rakyat di daerahnya mengalami bencara kelaparan.

Kembali ke soal orang gila itu. Kita mengetahui atau kita dapat menyebut seseorang sebagai orang gila bila orang tersebut memenuhi kriteria-kriteria kegilaan. Dan sebaliknya, seseorang pun dapat disebut waras apabila orang tersebut memenuhi kriteria-kriteria kewarasan.

Persoalannya, siapakah sebenarnya yang berhak menyusun kriteria-kriteria kegilaan dan kewarasan, dan dengan demikian berhak memutuskan seseorang sebagai orang gila dan lainnya sebagai orang waras? Siapakah si tukang stempel itu, yang mencap stempel waras pada seseorang, dan mencap stempel gila pada lainnya?

Di dunia di mana orang-orang yang mengaku waras lebih dominan, maka siapa pun yang bertingkah laku di luar kriteria kewarasan yang sudah menjadi kesepakatan, akan dengan mudah dicap sebagai orang gila. Dan dunia kita sekarang ini, tampaknya, adalah dunia seperti itu.

Tetapi andaikata ada sebuah dunia di mana orang-orang yang kita anggap gila adalah pihak yang dominan, pihak yang berkuasa penuh. Tentunya siapa pun yang dianggap bertingkah laku waras (menurut anggapan kita di dunia kita ini), akan di cap sebagai orang gila di dunia seperti itu, bukan?

Kalau soalnya jadi begini, lalu siapakah sebenarnya orang gila dan siapa yang benar-benar waras?

Bingung, ya?

Saya juga bingung koq hehehhehehehehe…….

210802

Orang Utan, Orang Desa dan Orang Kota

Kawan, pernahkah engkau pergi ke pusat-pusat perbelanjaan, ke mal-mal dan lihatah betapa besar, penuh barang-barang dan manusia di sana? Tiada hari yang tiada ramai, dan tiada hari yang tiada memerlukan segala macam kebutuhan. Pernahkah engkau pikirkan, mengapa kita manusia modern ini merasa memerlukan sangat banyak kebutuhan? Pernahkah engkau bandingkan kehidupan kita (orang kota) yang begitu banyak memiliki kebutuhan, dengan kehidupan orang-orang desa yang sederhana, yang tak pernah terlalu sibuk untuk menikmati mekarnya mawar, atau mencium wanginya bunga kopi yang sedang merekah, atau wangi tanah kemarau yang tersiram hujan di senja hari?

Tampak jelas sekali dari begitu besarnya pusat-pusat perbelanjaan, dari begitu banyaknya barang-barang yang diperjualbelikan, orang-orang kota seperti kita ini seakan-akan tiada habis-habisnya memiliki kebutuhan. Dari kebutuhan dasar berupa makan-minum, pakaian dan tempat tinggal, kita beranjak menuju kebutuhan-kebutuhan lain semacam hiburan (kehidupan kota membuat kita stress), perawatan tubuh (polusi kota menyebabkan tubuh kita mudah menua dan mudah sakit) pendidikan (persaingan yang ketat cuma menyisakan mereka yang kuat), aksesori (penampilan luar adalah nilai utama, soal mutu bisa direkayasa), transportasi, komunikasi..dan sebagainya.

Kawan, kita sering melihat di kota mana pun, selalu ada kesibukan yang luar biasa. Lalu lintas macet karena banyaknya mobil, meskipun jalan raya sudah di buat sampai bertingkat-tingkat dan selebar-lebarnya. Pabrik-pabrik beroperasi sepanjang hari, menghasilkan barang-barang yang kita anggap sebagai kebutuhan. Orang-orang hilir mudik, dan semuanya tampak sibuk.

Mengapa kita demikian sibuk, kawan? Apa yang kita cari? Harta benda? Uang, uang, uang? Gengsi dan kehormatan kelas? Kenikmatan hidup atawa hedonisme? Bukankah untuk mencapai tujuan sejati manusia—kebahagiaan—kita tidak butuh tetek bengek sebanyak itu? Bukankah semua yang kita anggap sebagai kebutuhan, sesungguhnya cuma prioritas terendah dari kehidupan yang sebenarnya?

Kawan, satu hari saya melihat seekor orang utan sedang duduk santai sambil makan sebuah pisang. Terlihat betapa sederhananya kehidupannya. Dia tak membutuhkan apa pun selain makanan, atap untuk berteduh, dan rasa aman bagi diri dan kelompoknya untuk mencari makan, beristirahat, dan berkembang biak.

Pernahkan engkau melihat seekor orang utan yang memerlukan sebuah mobil, rumah berikut kolam renang ukuran olympic, pergi ke salon perawatan? Atau pernahkah engkau melihat seekor orang utan yang memerlukan komputer dan akses internet, atau segala macam tetek bengek benda-benda yang kita anggap sebagai kebutuhan padahal sebenarnya tidak?

Kawan, jangan salah sangka. Saya tidak sedang mengajak Anda untuk menjadi orang utan, hidup cuma untuk makan dan berkembang biak. Saya cuma ingin kita coba merenung sejenak, mengapa dari hari ke hari kita selalu sibuk mencari nafkah, selalu tampak tergesa-gesa mengejar kesempatan, dan selalu tiada habis-habisnya memiliki kebutuhan-kebutuhan yang tiba-tiba muncul untuk dipenuhi?

Renungkanlah, mengapa kita semakin menjadi budak dari rutinitas kita sendiri. Pagi bangun bersiap-siap untuk kerja, sarapan dengan terburu-buru karena takut macet di jalan, kerja keras demi meningkatkan prestasi dan ujung-ujungnya demi uang yang lebih banyak lagi….lebih banyak lagi…dan lebih banyak lagi, untuk memenuhi segala macam kebutuhan yang muncul dengan tiba-tiba, merengek-rengek minta dipenuhi. Bukankah keadaan seperti ini tiada berbeda dengan kondisi seorang pecandu putauw?

Renungkanlah, mengapa dari hari ke hari kita semakin menjadi budak dari keinginan kita sendiri. Didorong oleh segala macam godaan duniawi, kebutuhan semu yang diciptakan oleh iklan-iklan yang menampilkan gaya hidup semu oleh bintang-bintang yang juga semu, betapa makin kaburnya pengertian kita akan bedanya kebutuhan dan keinginan. Kebutuhan kawan, ada batasnya. Tetapi keinginan, sayangnya, sampai saat ini belum ditemukan batasnya.

Kita bukan robot kawan, dan kita bukan budak siapa pun. Jangan biarkan diri kita diperobot dan diperbudak oleh sesatnya nilai-nilai materialisme dan hedonisme. Jangan biarkan remote control diri kita berada di tangan tuan rutinitas, tuan materialisme dan nyonya hedonisme. Mari kita bentengi diri kita dengan kebijaksanaan untuk dapat membedakan antara keinginan dan kebutuhan.

Seperti kata Mahatma Gandhi, “High thinking, Plain living.”

130501

Orang yang Berbahagia

Apakah dapat disebut egois bila dalam setiap doa kita, kita mengharapkan kebahagiaan untuk diri kita sendiri?

Seorang teman dalam satu kesempatan menvonis saya sebagai orang yang egois, karena ketika ia bertanya kepada saya,”Seandainya kamu diberi kesempatan untuk mengajukan permintaan, apakah yang akan kamu mintakan?” Saya menjawab,”Saya menginginkan kebahagiaan.”

Apa salahnya mengharapkan kebahagiaan untuk diri kita sendiri?

Saya percaya bahwa setiap orang yang berbahagia adalah pribadi-pribadi yang elok, yang bijak dan hidup dalam kebajikan. Tak akan pernah ada seorang yang berbahagia, menjadi si trouble maker, tukang rusuh yang menyebalkan. Sebab ia sendiri adalah orang yang berbahagia, maka ia akan berkecenderungan untuk memancarkan kebahagiaannya itu kepada orang-orang disekitarnya, kepada setiap orang yang mengenal atau tak mengenalnya, melalui setiap pikiran, perbuatan dan perkataannya. Pendek kata, ialah yang dapat kita sebut sebagai " yang membawa kebahagiaan bagi setiap makhluk."

Sebaliknya si tukang rusuh, tukang buat masalah dan sejenis itu, umumnya dapat dipastikan adalah orang-orang yang tak berbahagia. Dikarenakan ia sendiri pada dasarnya tak berbahagia, ia lalu memancarkan ketidakbahagiaannya itu dengan membuat orang lain juga tak bahagia: membuat rusuh, menciptakan berbagai masalah bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

220202

Orang-Orang yang Tak Nampak

Kehidupan yang kita jalani ini dapat diibaratkan seperti permainan jigsaw puzzle: untuk dapat menyelesaikan gambaran besar diperlukan gabungan potongan-potongan gambar kecil yang saling melengkapi.

Adalah manusiawi sekali di tengah-tengah rutinitas kehidupan sehari-hari, sebagian besar dari kita pastilah tidak pernah berpikir tentang orang-orang tak nampak yang merupakan potongan-potongan gambar yang membentuk kehidupan kita.

Pernahkah terlintas di dalam pikiran kita dari mana asal beras yang kita tanak menjadi nasi? Pernahkah terpikir dari mana asal kemeja yang kita kenakan? Dari mana asal sepatu, sandal, sabun, lauk pauk dan sebagainya itu? Mungkin dengan mudah sebagian dari kita menjawab itu semua berasal dari uang yang kita belanjakan di supermarket dekat rumah.

Tetapi jika mau jujur, jika kita coba menelusuri semua itu kembali ke asalnya, akan kita temukan betapa panjangnya daftar orang-orang tak nampak yang ikut berperan dalam mewujudkan semua itu.

Seperti beras dari sawah yang dikelola petani, petani mengolah sawah dengan bantuan sapi pembajak dan pupuk dari pabrik, dan pabrik berjalan atas kerjasama para karyawannya. Atau seperti kemeja yang berasal dari kain yang dipintal dari benang yang diolah dari kapas yang ditanam petani dan tanah pertiwi menyediakan dirinya sebagai tempat tumbuh kembang untuknya.

Gambaran kehidupan kita terbentuk dari potongan-potongan kecil yang seringkali kita anggap remeh, hingga ia seolah-olah tak nampak ada dan kita berbesar kepala mengangkat dagu tinggi-tinggi karenanya.

Tanpa potongan-potongan kecil itu, tanpa orang-orang tak nampak itu, tak akan ada gambaran kehidupan ini: kita bukan siapa-siapa tanpa mereka.

200701

Film

Hidup ini seperti sebuah film, kata tokoh tak bernama pada bagian awal film "Perhap Love". Dan setiap orang adalah tokoh utama dalam filmnya masing-masing.

Tetapi, terkadang seseorang merasa bahwa dirinya adalah tokoh utama dalam film orang lain sementara dalam kenyataannya dia bukanlah apa-apa. Atau yang lebih tragis lagi, perannya sudah diganti atau dihilangkan sementara dia sendiri tidak menyadarinya.

Seorang bayi menjadi tokoh utama dalam film sang ibu yang mengasihinya. Tetapi tidak ada jaminan bahwa 20 tahun mendatang, apakah sang ibu masih hadir sebagai tokoh penting dalam film si anak?

Hidup adalah seperti sebuah film. Untuk dapat menjalankannya dengan bahagia, kita harus pandai-pandai melapangkan hati, tidak melekati peran kita dan selalu siap untuk menerima segala kemungkinan. Karena hidup, seperti juga sebuah film, adalah aliran perubahan yang terus menerus dari satu adegan ke adegan lain, dari satu peran ke peran berikutnya sampai kita tahu dan sadar akan kesejatian kita.

070607

Judul: Perhap Love. Sutradara: Peter Chan. Para Pemain: Jacky Cheung, Takeshi Kaneshiro, Zhou Xun
Produksi: Applause Pictures
Sumber: www.imdb.com .

Baja Terbaik

Bagi seorang pemenang, kesulitan atau rintangan justru menjadikannya makin kuat. Dalam kata pepatah, "Baja terbaik dibentuk dari api terpanas".

Seperti Beethoven. Dari sejarah kehidupannya, kita temukan justru pada masa-masa ketika telinganya mulai menjadi tuli, karya-karya musik yang diciptakannya dikenang dunia sebagai karya-karya terbaiknya sepanjang masa.

Di koran Kompas, pada halaman belakang dari koran utamanya, saya sering membaca kisah-kisah kepahlawanan dari orang-orang yang mengalami situasi sulit. Seperti Ibu Sabariyah yang dengan sabar mendidik anak-anak dari suku pedalaman di Papua, Mama Yosepha yang mendirikan asrama bagi anak-anak suku pedalaman, dan yang terakhir saya baca, Dokter Paskalis Taa, dokter pertama dari Sorong, yang mengabdikan dirinya kepada masyarakat Sorong selayaknya seorang dokter sejati.

Tampak jelas dari kisah-kisah tersebut, bukan suatu kebetulan belaka bila Ibu Sabariyah, Mama Yosepha dan Dokter Paskalis Taa berasal dan/atau berkiprah di Papua, suatu daerah yang dapat dikatakan sebagai daerah sulit minim fasilitas: suatu daerah yang merupakan “api terpanas” yang membentuk “baja-baja terbaik”.

Beethoven, Ibu Sabariyah, Mama Yosepha dan Dokter Paskalis Taa, adalah sebagian dari orang-orang yang tak menyerah pada nasib, pada kesulitan dan rintangan. Dalam hal Beethoven, ia tak menyerah pada ketulian yang dideritanya. Dalam hal Ibu Sabariyah, ia tak takut akan hadangan arus sungai, medan yang sulit dan hutan belantara ketika ia pergi mengunjungi murid-muridnya. Dalam hal Mama Yosepha, ia tetap tabah menghadapi minimnya fasilitas bagi anak-anak asramanya. Dan dalam hal Dokter Taa, ia teguh dan tak tergoyahkan oleh segala kesulitan yang harus dihadapi dalam usaha mencapai cita-cita dan impiannya.

Saya yakin masih ada banyak kisah lain dari orang-orang yang menjadi “baja terbaik dari api yang terpanas”. Dan kalau saja setiap dari kita bersedia bercermin dari kisah para pemenang tersebut, akan kita temukan bahwa bumi ini tak pernah kekurangan manusia-manusia pemenang, para penakluk yang menjadikan dirinya sebagai pahlawan bagi dirinya serta bagi bumi yang telah memberi tempat untuk kita.

190502

Belajar

Salah satu hal yang paling menyenangkan dalam soal belajar sesuatu yang baru adalah, untuk dapat belajar dengan baik, kita justru harus mengosongkan pikiran kita dari segala pengetahuan yang kita ketahui sebelumnya. Persis seperti kisah Zen mengenai cangkir teh. Apakah Anda sudah pernah mendengar atau membaca kisah tersebut? Kalau belum, saya anjurkan Anda menghubungi toko buku terdekat ☺

Seperti kisah Zen tersebut, bagaimana mungkin cangkir yang sudah penuh dapat diisi lagi dengan teh jika tidak dikosongkan terlebih dahulu? Bagaimana

mungkin pengetahuan yang baru dapat masuk ke dalam otak kita jika pikiran kita penuh oleh pelbagai pengetahuan dan pra anggapan yang kita peroleh di masa lalu?

Di sini, tampak jelas sekali untuk dapat belajar dengan baik, kita sebagai siswa dituntut untuk mampu bersikap rendah hati, untuk bersikap sebagai orang bodoh. Karena itu, saya ingat bahwa di film-film kungfu sering terlihat bagaimana seorang guru memberi tugas-tugas yang remeh temeh (seperti misalnya mengepel lantai, meninba air, memotong kayu) untuk menaklukan kesombongan seorang siswa yang bangga hati, sebelum ia diperbolehkan belajar kungfu.

Selain soal kerendahan hati, ada satu paradoks lagi mengenai belajar: makin kita banyak belajar, makin kita banyak mengetahui. Dan mengetahui di sini termasuk juga mengetahui bahwa makin banyak yang tidak kita ketahui. Ini seperti rantai aksi reaksi. Ada aksi menimbulkan reaksi. Ada pengetahuan menimbulkan ketidaktahuan. Makin banyak aksi, makin banyak reaksi. Makin banyak pengetahuan, makin banyaklah ketidaktahuan kita.

Dalam hubungannya dengan ini, tidak heran jika ada ungkapan bahwa berbahagialah orang yang tidak mengetahui apa pun. Karena orang seperti itu tidak harus terkena kutukan mengetahui bahwa dia tidak mengetahui.

Sebab itulah Buddha dalam perumpamaan mengenai daun Simsapa mengatakan bahwa pengetahuan yang Beliau ajarkan itu ibarat hanya segenggam daun Simsapa di tangan-Nya bila dibandingkan dengan pengetahuan yang tidak Beliau ajarkan. Karena bukan saja pengetahuan yang tidak diajarkan itu tidak berguna untuk mencapai pencerahan, melainkan juga bahwa terlalu banyak mengetahui segala sesuatu hal justru akan menyesatkan kita ke arah tidak mengetahui apa pun.

Begitulah, untuk dapat belajar dengan baik, kita harus pertama-tama bersedia berendah hati dengan melupakah segala hal yang kita ketahui sebelum ini, segala hal yang menjadikan kita dikenal sebagai si tahu atau si cerdas. Dengan kata lain, proses belajar itu menyenangkan karena secara tidak langsung ia memaksa kita untuk bersikap rendah hati. Dan bukankah memiliki kerendahan hati itu ibaratnya memiliki permata yang tiada taranya?

150403

Cepat atau Lambat tapi Pasti

Ketika seseorang berlaku buruk kepada kita, kita dapat menghadapinya dengan tenang. Kita diajarkan untuk mempertimbangkan bahwa kejadian teersebut adalah buah karma buruk kita, dan kita sedang memetiknya atau sedang membayar hutang karma. Selain itu, sebenarnyalah kita patut berbelas kasih

kepada orang yang telah memperlakukan kita dengan buruk. Karena dengan perbuatannya itu berarti dia sedang menciptakan karma buruk bagi kesengsaraannya sendiri di masa depan, cepat atau lambat tetapi pasti.

Tatkala seseorang menampik kesempatan untuk berbuat baik yang kita tawarkan melalui permintaan bantuan dari kita atau lainnya, kita pun tidak semestinya marah padanya. Kita seharusnya prihatin dan mengasihi orang itu yang telah menyia-nyiakan kesempatan untuk menanam bibit kebaikan yang buahnya akan menyejahterakan dirinya juga, cepat atau lambat tetapi pasti.

Dalam dua kasus tersebut, sikap yang tenang memungkinkan kita melihat segala sesuatu dengan lebih jernih, dan tidak menambah masalah ke dalam masalah yang sudah ada. Dan yang terpenting, dengan bersikap tenang dan bijak, kita tak menanam bibit keburukan yang harus kita petik di masa depan, cepat atau lambat tetapi pasti.

300807

Buddha dan Karl Marx

Apakah Buddha dan Karl Marx memilki persamaan? Tentu saja, ada beberapa persamaan pemikiran antara Buddhisme (ajaran Buddha) dan Marxisme (ajaran Karl Marx), sekaigus juga ada banyak perbedaan di antara mereka.

Siapakah diantaranya yang lebih unggul, siapakah yang terbesar? Saya dengan yakin akan mengatakan bahwa Buddhisme dari Buddha jauh mengungguli Marxisme-nya Karl Marx. Itu tidak semata-mata karena rasa kebanggaan saya sebagai seorang Buddhis, melainkan kenyataan yang sudah menjadi fakta bahwa sampai saat ini Buddhisme masih eksis, sedangkan Marxisme sudah lama menjadi penghuni museum.

Bila Karl Marx berbicara tentang keterasingan manusia, Buddha pun berbicara tentang keterasingan manusia. Bedanya, bila Karl Marx mencari sebab keterasingan itu pada faktor-faktor luar, seperti pada agama dan sistem sosial, maka Buddha mencarinya di dalam diri manusia itu sendiri.

Bila menurut Marx orang mengalami keterasingan karena adanya ketidakadilan dalam sistem sosial, maka menurut Buddha, orang mengalami keterasingan karena ia tidak menyadari hakikat dirinya yang sejati.

Bila Marxisme bertujuan untuk membebaskan manusia dari keterasingan sosialnya, maka Buddhisme bertujuan membebaskan manusia dari keterasingan akan hakikat dirinya yang sejati.

Marxisme menempuh jalan penghapusan kelas-kelas dalam masyarakat untuk membebaskan manusia dari keterasingannya, sedangkan Buddhisme menempuh Jalan Mulia Berfaktor Delapan yang mengajak manusia untuk menyelami hakikat dirinya untuk mampu melihat dunia sebagaimana adanya.

Marxisme mencoba menentang hukum alam akan keanekaragaman umat manusia, sedangkan Buddhisme selalu berjalan seiring dengan hukum alam.

Kenyataan telah berbicara, di antara mereka, siapakah yang benar-benar terbukti telah mencapai cita-citanya?

Marxisme, melalui negara-negara komunis, harus mengakui bahwa mereka salah: manusia-manusia di negara-negara komunis bukannya terbebas dari keterasingan, melainkan mereka justru makin terbelenggu di dalam keterasingan baru yang mereka ciptakan sendiri. Sedangkan di dalam Buddhisme, dari sejak ribuan tahun yang lampau hingga sekarang, telah ribuan bahkan ratusan juta orang yang menikmati kedamaian dari apa yang telah diajarkan-Nya.

230601

Buddha dan Orang gila

Benar sekali apa yang pernah dikatakan seseorang tentang perbedaan antara seorang Buddha dan seorang biasa. Katanya, “Perbedaan antara seorang Buddha dengan seorang biasa adalah seperti perbedaan antara orang waras dengan orang gila.”

Dilihat dari kacamata seorang Buddha, kita adalah orang-orang gila. Karena dari sudut pandang yang tercerahkan, apa yang kita (orang awam) anggap sebagai kebahagiaan sesungguhnya adalah dukkha. Selain itu, kita adalah orang-orang gila yang lucu. Sebab kita sebenarnya orang-orang gila, tetapi kita menganggap diri kita waras, dan kita seringkali bertengkar antar sesama kita untuk memperebutkan klaim kewarasan itu.

Kita hidup di dunia ini dalam waktu yang terbatas. Tetapi bukannya mencoba untuk tidak kembali lagi, kita justru menyibukkan diri dengan segala macam kegiatan-kegiatan yang kita anggap penting, yang kita anggap sangat berharga. Padahal tanpa kita sadari, waktu terus berjalan dan umur semakin pendek, seperti nyala lilin yang makin lama makin redup.

Ada orang-orang gila yang menganggap bahwa cinta adalah urusan nomor satu di dunia ini. Selama hidupnya ia memburu cinta, sengsara dan bahagia karena cinta, dan pada akhirnya mati karena cinta. Ada orang-orang gila yang menganggap bahwa harta benda adalah hal yang paling berharga untuk diperjuangkan di dunia ini. Orang-orang seperti ini tidak lagi menyadari bahwa

ada sesuatu yang lebih berharga untuk diperjuangkan dibandingkan dengan materi. Ada orang-orang gila yang gila kekuasaan. Baginya kekuasaan itu dapat mendatangkan segala macam kenikmatan duniawi, kebahagiaan semu yang ia kira sebagai sejati.

Kita semua adalah orang-orang gila, dan satu-satunya alasan mengapa kita tidak tinggal di rumah sakit jiwa, seperti ditulis oleh Anthony De Mello dalam salah satu cerita dari sebuah bukunya, “karena jumlah kita yang terlalu banyak.”

150501

Buddha dan Seekor Kodok

Ini sebuah kisah Zen. Alkisahnya, ada seekor kodok yang baru saja tiba dari berjalan-jalan di daratan. Ketika kembali berenang di kolam, dia bertemu dengan seekor ikan mas yang telah mengenalnya. “Halo Tuan Kodok, Anda dari mana saja?” “Oh, saya baru saja datang dari berjalan-jalan di daratan,” jawab sang Kodok. “Daratan? Apa itu daratan? Saya belum pernah mendengar ada tempat yang bernama daratan.” “Daratan ialah tempat di mana Anda dapat berjalan-jalan di atasnya,” sang Kodok mencoba menerangkan tentang daratan pada si Ikan Mas. “Oh ya, dapat berjalan-jalan di atasnya? Saya tidak percaya bahwa Anda baru saja dari daratan. Menurut saya, tidak ada tempat yang disebut daratan,” bantah sii Ikan Mas dengan sengit. “Baiklah jika Anda tidak percaya, yang jelas saya tadi memang datang dari daratan,” balas sang Kodok dengan sabar. “Tetapi, Tuan Kodok, coba katakan pada saya, apakah daratan itu dapat dibuat gelembung jika saya bernafas di dalamnya?” “Tidak,” jawab sang Kodok. “Apakah saya dapat menggerakkan sirip-sirip saya di dalamnya?” “Tidak.” “Apakah tembus cahaya?” “Tidak.” “Apakah saya dapat bergerak mengikuti gelombang?” “Tidak, tentu saja, ” jawab Sang Kodok dengan sabar. “Nah, Tuan Kodok, saya sudah menanyakan Anda tentang daratan, dan semua jawaban Anda adalah “Tidak”, dan itu berarti daratan itu tidak ada,” pungkas si Ikan Mas dengan perasaan puas. “Baiklah, jika Anda berkesimpulan seperti itu. Tetapi yang jelas, saya tadi memang datang dari daratan dan daratan itu nyata adanya, ”sang Kodok menjawab sambil berlalu.

Si Ikan Mas, karena dia adalah seekor ikan yang hidupnya di air, maka dia tidak pernah mengetahui bahwa ada dunia lain selain dunia airnya. Dan karena dia hanya mengenal dunia air, maka semua pertanyaan yang diajukan tentang daratan memakai dunia air sebagai referensinya. Tentu saja, dengan cara seperti ini si Ikan Mas tidak akan menemukan kebenaran mengenai dunia darat. Sebaliknya sang Kodok, dia mampu hidup di dua dunia, dunia air dan daratan. Karenanya, sang Kodok mengerti bahwa ada dunia lain selain dunia air tempat para ikan hidup. Dia mengerti sepenuhnya dunia air, dia juga mengerti sepenuhnya daratan, karena dia sudah mengalami pengalaman empiris di dua dunia itu.

Demikian pula dengan Buddha. Buddha mengerti sepenuhnya alam duniawi beserta segala fenomenanya dan Nibbana sebagai pembebasan dari segala fenomena. Karena Beliau telah mengalami pengalaman empiris kehidupan duniawi dan pencapaian Nibbana. Kita adalah si ikan mas yang keras kepala. Sepanjang kita belum pernah mengalami pencapaian Nibbana, seberapa hebatnya Buddha menjelaskan tentang Nibbana, tetap saja kita tak akan memahaminya sampai kita sendiri telah merealisasikannya melalui pengalaman langsung kita. Dan itu bukan berarti Buddha gagal mencerahi kita. Kebodohan kita sendirilah yang menghalangi pencerahan yang mestinya terjadi.

Mutiara pencerahan itu ada dalam diri kita. Buddha telah menunjukkan jalannya. Kini yang perlu kita lakukan hanyalah meneguhkan hati untuk menjalani jalan yang telah ditunjukkan tersebut. Mengalami sendiri pencapaian Nibbana dan mengerti apakah Nibbana itu dengan sepenuhnya. Dan menjadi pemenang yang memenangi pertarungan sejati.

260800

Cape Deh!

Angulimala berlari sekuat tenaga mengejar calon korbannya yang ke-1000. Tetapi sekuat dan sekeras apa pun dia berusaha, tak terkejarlah Buddha yang nampak berjalan anggun seperti biasanya. Maka, ditengah deru napasnya Angulimala berteriak putus asa, “Bhikkhu, berhentilah! Bhikkhu, berhentilah!” Buddha, sembari tetap berjalan anggun, menjawab dengan penuh welas asih, “Aku telah berhenti, Angulimala. Engkaulah yang belum berhenti.”

Dalam kutipan dari kisah yang terkenal itu, Buddha ingin menunjukkan kepada Angulimala bahwa diri-Nya, yang telah cerah dan murni, telah berhenti dari perbuatan yang merugikan makhluk lain. Sebaliknya Angulimala, si kalung jari-jari yang tangannya berlumuran darah para korbannya, masih terus melakukan perbuatan keji yang merugikan makhluk lain.

Dari sudut pengertian lain, saya menganggap bahwa seruan Buddha itu juga berlaku bagi kita para pengelana Samsara ini: “Aku telah berhenti, para pengelana Samsara. Kalianlah yang belum berhenti.”

Tanpa usaha yang tekun dan bersemangat untuk merealisasikan pencerahan, kita hanya akan menyia-nyiakan waktu kita untuk terus berlari mengejar bayang-bayang ilusi. Dengan seruan agung laksana auman singa itu, kita tersadarkan bahwa sudah tiba saatnya untuk berkata, “Berhenti! Cape deh!”

010807

Darah Kita Merah

Darah kita merah, kawan. Engkau dapat melihat saat kantong-kantong darah para pendonor disimpan. Golonganmu dan golonganku mungkin beda, tetapi warna dari aliran yang menghidupi ragamu dan ragaku adalah satu warna yang sama merahnya. Mungkin engkau tak mengenalku, atau engkau tinggal di negeri yang jauh dengan bentuk tubuh yang berbeda denganku. Mungkin engkau berasal dari kebudayaan yang tak pernah kutahu ada, tetapi di dalam dirimu dan diriku ada sungai-sungai yang dipenuhi oleh air yang berwarna sama.

Darah kita merah, kawan. Kita seharusnya lebih sering merenungkannya agar kita selalu dapat memandang setiap diri kita sebagai cermin sempurna yang tak berbeda. Kau dan aku terbentuk dari sari bumi yang sama. Kau suka dalam kebahagiaan dan engkau menderita dalam kesengsaraan. Demikian pula diriku. Aku menangis menahan rasa sakit dan aku tersenyum dalam binar-binar kebahagiaan hidup.

Sebab darah kita sama merahnya, kawan, kita seharusnya tahu bagaimana untuk hidup saling mengasihi dan memahami satu sama lain, untuk berhenti saling menghakimi dan menudingkan telunjuk.

020707

Simpati

Saudaraku, di sini aku menyaksikan perjuanganmu dari layar kaca, membaca kisah penderitaanmu dari lembar demi lembar media massa. Ada perasaan yang selalu menekan di hatiku, tetapi yang sejujurnya harus kuakui bahwa aku tak akan pernah dapat memahami seberapa besar kesengsaraan yang harus engkau tanggung, betapa pedih rasa kehilangan yang menusuk kalbumu, dan seperti apa rasa sakit yang mendera jiwa ragamu. Sebab aku menyaksikan saat-saat engkau kehilangan rumahmu di bawah naungan atap rumah yang melindungi aku. Karena aku membaca kisah pedihmu yang terbujur sakit dalam tubuh yang sehat dan nyaman.

Saudaraku, walaupun aku tak akan pernah dapat berkata bahwa aku tahu apa yang engkau rasakan, tetapi ijinkanlah aku bersimpati atas segala deritamu. Maka, ulurkanlah tanganmu dan sambutlah tanganku, biar engkau rasakan getaran-getaran kasih yang mengalir dari urat nadiku, Kita kan bersama-sama menata kembali keping-keping kehidupanmu, Kita kan basuh luka hatimu dan menumbuhkan kembali pohon-pohon harapan, demi masa depan yang lebih cerah, demi hari-hari yang dipeniuhi oleh lengkungan yang meluruskan segala hal..

260507

Diam

Latihan meditasi mngajarkan kita untuk duduk diam, untuk hening, untuk tidak melakukan apa pun. Karena terkadang dalam kehidupan, saat kita seharusnya duduk diam tanpa berbuat apa-apa, kita seringkali gagal dan begitu gatalnya sehingga melakukan sesuatu yang akhirnya kita sesali. Tak heran filsuf Prancis, Blaise Pascal, pernah menyatakan bahwa masalah-masalah yang terjadi di dunia ini adalah karena manusia tidak pernah belajar untuk duduk diam.

Seperti juga yang terjadi ketika kita mencela dan menghakimi seseorang: mengapa repot-repot mencela dan menghakimi? Bukankah setiap perbuatan adalah tanggung jawab kita sendiri dan kita tidak harus bertanggung jawab terhadap perbuatan orang lain? Daripada membuang-buang tenaga untuk mencela dan menghakimi, menuding ke sana kemari, mengapa tidak duduk diam dalam hening, mengamati napas dan kesejatian kita, untuk memupuk kebajikan dan kebijaksanaan dalam diri sehingga pada suatu hari nanti kita dapat membagi-bagikan buahnya kepada dunia?

050607

Bahasa Cinta

Ibuku bukanlah orang yang berpendidikan tinggi, atau orang yang menguasai banyak hal dan berbicara dalam banyak bahasa. Itu menurutku, tidak penting. Sebab ada satu hal yang membuat ia menjadi sangat istimewa, satu hal yang sering lalai kusadari: ia menguasai bahasa cinta.

Tetapi itu tidak berarti ibuku berbicara tentang cinta padaku secara verbal. Ibuku juga tak pernah secara langsung menyatakan bahwa ia sayang padaku atau ia sungguh-sungguh mencintai aku. Dan kukira, ini pasti dikarenakan latar belakang budaya timur yang tidak lazim mengenal pengungkapan perasaan secara verbal.

Tetapi ketika ia dengan segera menyiapkan sepiring nasi saat ia tahu aku hendak makan dan itu ia lakukan tanpa menanti permintaan atau persetujuan dariku (dan jujur saja, kadang-kadang ini membuatku risih karena aku merasa diperlakukan seperti anak kecil). Atau setiap pagi ia bangun paling awal untuk menyiapkan sarapan untuk kami sekeluarga, menyiapkan dan membawakan makanan kecil ketika aku sedang asyik menonton tivi, aku tahu, ia sedang berbicara bahasa cinta melalui itu semua. Ia sedang berbicara padaku tentang kepeduliannya, tentang cinta dan rasa sayangnya padaku.

Akan halnya ayahku, tidak berbeda jauh. Meskipun harus kuakui ada kekurangan-kekurangannya sebagai seorang ayah, aku tahu, ia pun menguasai bahasa cinta pula.

Ia memang tidak pernah menyiapkan sarapan atau menyediakan nasi untukku, tetapi ia menunjukkan rasa cintanya sebagai seorang ayah, sebagai seorang kepala keluarga: ia selalu siap membantu aku tanpa aku harus memintanya terlebih dahulu.

Ibu dan ayahku manusia-manusia penyayang, yang tahu bagaimana mengungkapkan bahasa cinta.

Meskipun terkadang—sebagai manusia biasa—kami melakukan kesalahan atau saling menyakiti hati masing-masing dan membuatku lalai menyadari arti penting mereka, aku berusaha untuk selalu mengingat setiap kata dari tindakan mereka: setiap kata dari bahasa cinta yang mereka curahkan padaku.

031001

Betapa Beruntungnya

Buddha memindai dunia di pagi hari demi mencari tahu adakah makhluk-makhluk yang berpotensi untuk diseberangkan ke pantai seberang. Dalam sebuah kisah, Beliau menemukan seorang gadis penenun yang akan meninggal hari itu juga, tetapi yang juga memiliki potensi besar untuk mencapai tingkat kesucian pertama. Didorong oleh welas asih-Nya, Buddha pergi untuk menemui gadis itu dan membabarkan Dhamma kepadanya. Si gadis berhasil merealisasikan pencerahan, dan dia meninggal hari itu sebagai pemenang arus yang tidak akan terjatuh lagi ke alam-alam sengsara.

Saya membaca kisahnya, dan saya berkata dalam hati, “Betapa beruntungnya gadis itu.”

Dalam kisah yang lain, seperti biasanya setiap pagi Buddha memindai seisi dunia untuk mencari mereka yang memiliki sedikit debu di matanya. Beliau menemukan seorang pria miskin di sebuah desa, dan Beliau pergi ke desa itu untuk membabarkan Dhamma deminya. Pria itu, pada hari itu menemukan seekor ternaknya tak kembali ke kandang. Maka, dia memutuskan untuk menyelamatkan ternaknya yang tersesat itu sebelum menghadiri ceramah Dhamma yang disampaikan Buddha. Buddha menunggu kedatangan pria itu yang harus menyelematkan ternaknya dulu, dan ketika akhirnya orang itu datang, Buddha meminta pendana makanan-Nya untuk memberikan makanan kepada orang yang lapar itu sebelum Buddha menyampaikan Dhamma. Si pria memberi makan tubuhnya, dan setelah itu Buddha memberi makan bagi

batinnya yang segera saja menjadi cerah. Dia berhasil menjadi seorang pemenang arus.

Saya membaca kisahnya, dan sekali lagi bergumam, “Betapa beruntungnya orang itu.”

Jika kita menengok kembali ke dalam riwayat hidup-Nya, kita sering menemukan dalam setiap pembabaran Dhamma disebutkan bahwa pada akhir ceramah yang disampaikan oleh Buddha, 84.000 makhluk dari seratus ribu alam semesta mencapai tingkat pencerahan yang berbeda-beda.

Betapa luar biasanya!

Saya membayangkan, betapa kata-kata Buddha bagaikan permata langka milik raja dunia yang mampu menjernihkan air keruh, memyejukkan air panas sehingga mampu melenyapkan dahaga siapa pun yang meminumnya.

Saya bergumam, “Betapa beruntungnya para makhluk itu.”

Lalu saya melihat kepada diri saya sendiri. Inilah saya, seorang manusia biasa. Dalam menempuh perjalanan ini, terkadang semangat saya menyala-nyala begitu megah, tetapi tak jarang tiba-tiba redup oleh pelbagai sebab. Terkadang inspirasi mampu mengilhami saya begitu rupa hingga saya dapat merasakan sebuah kemendesakkan untuk segera melarikan diri dari samsara ini, untuk mengikuti jejak-jejak para mulia yang telah mendahului saya. Tetapi di lain waktu, saat kekecewaan menerpa dan keyakinan menipis, saya bisa begitu saja dengan masygul mengabaikan semua itu. Saya bagaikan seorang bayi yang baru saja belajar berjalan. Langkah kaki saya masih amat goyah, berjalan gontai, berusaha keras menjaga keseimbangan untuk tidak sampai jatuh.

Saya merasa bahwa saya tidaklah seberuntung mereka semua yang berkesempatan bertemu langsung dengan Buddha.

Benarkah?

Hei, bukankah saya masih dapat bertemu Buddha? Tubuh fisik Beliau memang telah tiada, tetapi tubuh kebenaran-Nya akan terus hidup. Saya masih dapat menjumpai-Nya melalui ajaran-ajaran-Nya. Dan saya masih dapat merasakan belas kasih-Nya yang nirbatas melalui teladan-teladan yang Beliau tunjukkan di masa kehidupan-Nya yang lalu. Bahkan kini pun mungkin, di setiap dini hari, Beliau masih terus memindai dunia untuk mencaritahu: adakah makhluk-makhluk yang pantas diselamatkan? Siapa tahu?

Adakah saya telah menjadikan diri saya pantas untuk diselamatkan?
Adakah saya telah menebarkan bibit-bibit pencerahan yang buahnya kelak, cepat atau lambat, dapat saya petik dan nikmati manisnya?

Saya bisa menjawab: Ya!

Meski amat goyah dan tak mantap, meski hanyalah langkah-langkah kecil yang terkadang tersungkur, tetapi saya telah melangkah dan bertekad untuk terus melangkah.

Saya merasa lega, sungguh! Betapa beruntungnya saya memiliki seorang Guru seperti-Mu, Guru dengan welas asih nirbatas dan kebijaksanaan yang tak tertandingi. Betapa beruntungnya saya masih dapat menjumpai ajaran-Mu, dan berkesempatan untuk mengikuti jejak-jejak-Mu..

Betapa beruntungnya!

100808

Harta Kita yang Sejati

Harta kita yang sejati adalah kejujuran kita, kewelasasihan kita, kedermawanan kita. Harta kita yang sejati adalah semua kualitas moral kita yang mulia, sila-sila yang kita jaga dan junjung bagai semangkuk penuh permata tak ternilai.

Harta kita yang sejati bukanlah apa yang kita miliki sebagai benda-benda duniawi. Rumah, mobil, perhiasan, uang, segala macam materi itu suatu saat akan kita tinggalkan dan tidak dapat kita bawa sebagai bekal. Hanya harta sejati kita yang akan menjadi bekal kita dalam perjalanan selanjutnya.

Dalam keseharian, kita dapat menjumpai orang-orang yang tak mengetahui nilai dari harta sejati kita. Mereka merampok, membunuh, menipu, berdusta, melakukan tindakan-tindakan jahat demi memperoleh sejumlah harta duniawi. Dengan bertindak tidak benar seperti itu, ibaratnya mereka telah menukar semangkuk penuh permata tak ternilai demi semangkuk penuh batu kerikil yang tak bernilai. Mereka bagaikan seseorang yang menukarkan sebongkah emas murni demi sebentuk loyang: mengorbankan moralitas melalui perbuatan jahat demi memperoleh harta duniawi.

Harta kita yang sejati juga adalah sahabat kita yang sejati. Bila kita peduli padanya, menjaganya dengan baik, maka dia pun akan peduli pada kita, menjaga kita dengan sepenuh hati, dan menjadi teman yang luar biasa bagi perjalanan kita selanjutnya.

090408

Hati Manusia

Di dalam film The Banquet, sang ratu dan sang pangeran secara terpisah mendatangi seorang penjual racun. Mereka ingin membeli racun untuk mengenyahkan sang kaisar yang dianggap lalim. Ketika sang ratu dan sang pangeran mendapatkan racun yang dinginkannya, mereka sama-sama bertanya kepada si penjual apakah ada racun yang lebih kuat dan mematikan daripada racun yang dia berikan kepada mereka. Si penjual, yang tampak tua dan berjenggot kasar itu, menjawab Ya, ada. Ialah hati manusia.

Bila kita menengok kembali ke sejarah peradaban manusia, betapa tak terbilangnya bukti-bukti yang dapat kita temukan yang menunjukkan betapa ganasnya racun dari hati manusia itu. Sejarah penuh dengan manusia-manusia bengis yang hatinya memuncratkan racun mematikan, memusnahkan dan menistakan hidup yang berharga dari para manusia lainnya.

Racun dari hati manusia dapat menghancurkan dan memberi kesengsaraan yang tak terperikan, baik kepada dirinya sendiri maupun kepada yang lain. Maka dari itu, para bijak senantiasa mengingatkan kita untuk menjaga hati kita, untuk tidak membiarkan hati kita meracuni dunia.

230907

Judul: The Banquet. Sutradara: Feng Xiaogang. Para Pemain: Zhang Ziyi, Ge You, Daniel Wu, Zhou Xun
Produksi: Huayi Brothers
Sumber: www.imdb.com .

Big Fish

Edward Bloom menjalani kehidupannya dengan begitu berani dan penuh rasa optimis. Ia pribadi yang mudah dicintai oleh siapa pun, penuh imajinasi dan hangat. Apakah itu karena ia telah melihat kepastian tentang akhir hidupnya melalui bola mata kaca seorang penyihir? Mungkin begitu, mungkin juga tidak. Tetapi yang pasti, tanpa bola mata kaca seorang penyihir pun, dalam bentuk yang agak berbeda, kita pun sesungguhnya seharusnya tahu bahwa kematian adalah sesuatu yang pasti dan kehidupan adalah ketidakpastian.

Ini mungkin terdengar klise dan membosankan. Tetapi saya ingin mengulang sekali lagi satu kebenaran mutlak tak terbantahkan: kematian itu PASTI, tetapi kehidupan itu TIDAK PASTI. Tidak perlu sebuah otak sejenius Einstein untuk menghapalkan kalimat sederhana tersebut. Mungkin sudah menjadi hukum alam bahwa sesuatu yang begitu menohok benarnya seringkali menjadi klise dan mudah kita lupakan (atau tepatnya: sengaja kita lupakan karena kita takut pada kebenarannya). Maka, tak heran untuk sesuatu sepasti kematian kita sering tak siap menghadapi, begitu tergopoh-gopoh, begitu gugup, begitu gemetarnya.

Sementara untuk kehidupan yang tak pasti kita seringkali telah memunyai segudang rencana atas nama menikmati hidup.

Cepat atau lambat, kematian pasti akan menghampiri kita semua. Dan dengan kepastian seperti itu, adakah gunanya cemas? Adakah faedahnya bermuram durja, memendam dendam amarah, iri hati dan segala jenis emosi negatif yang hanya merugikan diri kita semua? Mengapa terus menggenggam sementara waktu semakin pendek menuju akhir dari kehidupan yang ini? Kita dapat meneladani Edward Bloom yang mampu menjalani kehidupannya dengan penuh energi positif, keberanian dan keriangan, dengan begitu spontan dan optimis. Pada akhirnya, kematian sesungguhnya akan baik-baik saja bila kita tahu bagaimana harus menjalani kehidupan.

111107

Judul: Big Fish. Sutradara: Tim Burton. Para Pemain: Ewan McGregor, Albert Finney, Billy Crudup, Jessica Lange, Helena Bonham Carter. Produksi: Columbia Pictures.
Sumber: www.imdb.com

Jody: It;'s Hard to be a Baby

Setiap kali saya melihat betapa repotnya adik ipar saya berjuang memberi makan kepada anak balitanya yang tergolong susah makan, saat dia harus ikut berkeliling mengejar si kecil yang tak bisa makan dengan diam, saya selalu memikirkan betapa pekerjaan sebagai ibu adalah salah satu pekerjaan paling berat dan penuh perjuangan di dunia ini. Tetapi, sungguhkah hanya dari pihak ibu atau orang tua pengorbanan dan perjuangan itu dituntut? Apakah menjadi orang tua adalah pekerjaan yang sukar dan sebaliknya peran seorang balita adalah peran yang mudah?

Saya percaya bahwa setiap bentuk kehidupan memiliki suka-dukanya sendiri. Mereka yang menempuh kehidupan dengan berumah tangga dan memilih menjadi orang tua memiliki sukanya sekaligus dukanya, yang mana antara suka dan dukanya itu tak dapat diperbandingkan dengan, misalnya, suka dan duka seorang bujangan atau bahasa kerennya: jomblo. Demikian juga menjadi seorang anak balita bukanlah pekerjaan yang melulu mudah: tinggal menangis bila susah, tertawa bila bahagia, dan segala kebutuhan atau keinginan terwujud sudah tanpa perlu perjuangan atau kerja keras.

Menjadi bayi pun memiliki suka-dukanya. Di mulai dari sejak kelahirannya, ketika seorang bayi harus meninggalkan kenyamanan gua rahim bundanya yang damai dan hangat untuk menghadapi kerasnya, ributnya, dan semrawutnya dunia luar, kita tahu bahwa bayi harus menghadapi tekanan itu dengan mengandalkan daya tahannya dan dukungan dari orang tuanya. Kemudian, tatkala umur makin beranjak, seorang bayi harus berjuang mengekspresikan segala keinginannya, kebutuhan-kebutuhannya, perasaan-perasaannya dengan bahasa yang terbatas

dan terkadang tidak dimengerti atau kurang dipekai oleh orang tua atau dunia sekitarnya. Saat umur menginjak tahunan, bayi mulai menerima pengaruh-pengaruh luar yang semakin banyak, yang tak semuanya positif bahkan kebanyakan adalah polusi-polusi fisik maupun mental. Dan terkadang seorang bayi harus mengorbankan haknya untuk bermain karena ruang terbatas dari lingkungan perkotaan yang tak ramah bagi dunianya, atau ketika mereka terpaksa terseret dalam arus rutinitas orang dewasa yang terus menerus sibuk bekerja.

Jordy, si bocah kecil yang terkenal di era 90-an, menyenandungkan It's Hard to be A Baby. Saya setuju dan ikut bernyanyi dengannya: o la la beybeh…

Saat-saat Anda sebagai orang tua merasakan betapa beratnya tugas Anda, ingat-ingatlah lagu itu. Bahwa di sisi lain, bayi Anda pun sebenarnya juga harus memikul beban yang tak kalah beratnya dalam perannya sebagai anak Anda.

Kita semua adalah pejalan-pejalan kehidupan yang memiliki beban-beban di pundak kita. Tujuan hidup kita adalah bagaimana untuk dapat saling meringankan langkah kita, bukannya malah saling memberatkan.

170907

Jomblo

Ketika seminggu yang lalu saya hadir di wihara Buddha Sakyamuni Denpasar untuk mendengarkan Dhammadesana yang disampaikan oleh dua orang Tipitakadara dari Myammar dan satu orang Bhikkhu Indonesia, pada bagian dari acara itu Pak Handaka Vijjananda selaku moderator memperkenalkan Nona Nila dari Myammar. Nona, dalam bahasa Myammar adalah Ma, jadi beliau diperkenalkan sebagai Ma Nila, dan disebutkan lengkap dengan umur serta statusnya: 34 th, masih jomblo.

Dalam masyarakat kita yang masih terkuasai oleh pandangan mayoritas, tentu kenyataan tersebut dengan mudah memunculkan reaksi: wow, kok masih jomblo? Reaksi seperti itulah yang juga muncul di tengah para hadirin, yang kemudian ditangkap oleh Pak Handaka dan diluruskan dengan menyatakan bahwa dalam Buddhisme urusan jomblo atau tidak jomblo bukanlah hal penting. Pernikahan adalah sebuah hak, bukan kewajiban.

Kita Buddhis memunyai pandangan yang berbeda mengenai persoalan ini, tetapi sadar atau tidak, kita telah terkuasai oleh kontruksi sosial yang menganggap setiap individu dewasa seharusnyalah telah berkeluarga atau minimal memiliki pasangan calon pendamping hidupnya kelak. Karenanya, dalam jenis masyarakat seperti di negara kita ini, soal jodoh menjadi hal yang krusial. Kalau

Anda tidak percaya atau ingin membuktikan, tanyalah para peramal apa pertanyaan wajib yang pasti akan ditanyakan oleh setiap pasiennya?

Sebagai salah satu jomblo, saya paham benar bagaimana anggapan umum masyarakat kita tentang seorang jomblo. Baik sebagai jomblowan maupun jomblowati, selalu ada prasangka yang negatif. Dari mulai anggapan “enggak laku”, “orang aneh”, “homo/lesbi”, sampai “impoten/bermasalah”, yang semua itu barangkali lebih sering dinyatakan secara sembunyi-sembunyi atas nama gosip sas-sus di belakang punggung para jomblowan maupun jomblowati. Cukup jarang yang bertanya: mengapa? Apa motivasi di balik seseorang memilih menjadi jomblo? Mungkin ada yang terpaksa karena memang belum mendapatkan jodoh, mungkin juga ada yang masih ingin sendiri dulu atas nama karir atau pekerjaan atau alasan ekonomi (belum mapan). Tapi yang jelas, dalam kasus saya, saya menjadi jomblo karena saya memang memilih untuk itu, bukan karena tidak laku dan lain-lain. Saya menyadari dan setuju dengan pernyataan dari Ajahn Brahm dalam salah satu kisahnya di buku Membuka Pintu Hati, kisah yang berjudul “Untungnya Saya, Malangnya Mereka”, bahwa setiap bentuk kehidupan memiliki suka-dukanya sendiri. Perumahtangga punya suka-duka sebagai perumahtangga, jomblowan atau jomblowati punya suka-dukanya sebagai kaum jomblo.

Perumahtangga punya kebahagiaan memiliki teman pendamping hidup dan (mungkin) anak-anak yang mengisi kehidupannya. Ttetapi disisi lain perumahtangga harus banyak melakukan pengorbanan, mengalami kecemasan menyangkut diri dan keluarga mereka, dan banyak hal lainnya yang sering muncul dalam setiap rubrik konsultasi rumah tangga. Sebaliknya, di dunia jomblo ada kebebasan, kemandirian, dan waktu luang yang berlimpah untuk dirinya sendiri. Tetapi disisi lain, sebagai jomblo mungkin ada juga kecemasan menyangkut hari tua, saat-saat mana kita mungkin merasakan kebutuhan yang sangat akan keluarga dekat atau seorang pendamping. Pendek kata, baik perumahtangga atau jomblo, tidaklah menjamin seseorang akan selalu bahagia atau menderita. Karena kebahagiaan maupun penderitaan itu sesungguhnya adalah sebuah pilihan, bergantung pada di mana posisi kita dalam memandang peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan kita.

Sayangnya, sebagian para tua tidak dapat menerima alasan tersebut dan selalu bersikukuh bahwa menjadi seorang perumahtangga lebih membahagiakan ketimbang menjadi jomblowan atau jomblowati. Mereka punya alasan-alasan dan argumen yang terasa naif seperti, “Kalau kamu berumah tangga, punya istri/suami dan lalu ada anak-anak, nanti tuanya ada yang merawat kamu”,atau, “Berumahtangga itu perlu untuk meneruskan keturunan”. Untuk alasan yang pertama, saya sering membantahnya dengan berkata bahwa tidak ada jaminan istri/suami/anak-anak kita bersedia merawat kita ketika kita tua. Buktinya, bukan hal yang jarang kita dengar atau ketahui tentang orang tua yang tak dipedulikan oleh anak-anak atau pasangan hidupnya tatkala mereka berada di usia senja. Untuk alasan yang kedua, saya akan berkata dengan nada sedikit sarkastik:

memangnya kita sejenis sapi yang harus berkembang biak? Toh begitu, setiap kali menghadiri acara keluarga, setiap kali pula saya harus siap-siap mendengar pertanyaan klise: Kapan kamu kawin? Udah punya pacar? Kok masih jomblo?

Cape deh!

Rasanya ingin sekali membawa sebuah megaphone dan berteriak-teriak bikin pengumuman: Halo! Halo! Perhatian semuanya! Saya ini jomblo by choice karena saya sadar bahwa jomblo atau tidak jomblo bukan jaminan kebahagiaan. Saya senang jadi jomblo sebab dengan menjadi jomblo saya punya kebebasan dan waktu luang yang banyak untuk kesenangan-kesenangan saya, untuk berlatih di jalan spiritual yang saya piih.

Tapi tidak!

Itu terlalu norak-norak bergembira. Saya lebih memilih membuat t-shirt sablon digital yang bertulisan:

.

Dan dengan memakai kaos itu saya mantap datang ke sebuah acara keluarga di mana banyak para tua yang berkumpul. Lumayan juga efeknya, setidak-tidaknya mereka mengerti apa pilihan yang telah saya ambil dan tak banyak cingcong lagi.

Saya jadi senang. Masalah dengan para tua tampaknya sudah mereda sebagai dampak kampanye JoJoBa via t-shirt yang saya lakukan. Tapi efek sampingannya juga ada: setiap kali saya memakai kaos itu, salah satu keponakan cowok saya pasti akan tertawa nyengir menunjuk-nunjukkan telunjuknya ke dada saya sambil teriak-teriak

JOMBLO
JOMBLO,
HAHAHA….

Heran juga saya. Padahal, dia belum bisa baca, lho!

141207

Kematian yang Indah

Lois Ngaire Causer tahu bagaimana membuat kematiannya menjadi sesuatu yang indah. Sebelum waktunya tiba, ia telah meminta untuk memuat iklan darinya jika ia telah meninggal dunia. Maka, sehari setelah kematiannya, terbirlah iklan yang dipasang oleh direktur urusan pemakaman di negerinya, Selandia Baru.

Di dalam iklan itu Lois Ngaire Causer meminta kepada keluarga dan kerabatnya untuk tidak terlalu bersedih hati atas kematiannya. Dia juga menjelaskan bahwa jasadnya dia donorkan kepada Otago School of Medicine demi kepentingan pendidikan.

Saya membaca kisah itu pada rubrik “Kilasan Kawat Sedunia” di harian Kompas.

Kelak, cepat atau lambat, ketika saat itu tiba, saya juga ingin menjadikannya sebagai sesuatu yang indah. Dan saya bertekad akan mempersiapkannya mulai dari hari ini, dengan terus melangkah di jalan ini yang telah ditunjukkan oleh Guru kita. Tatkala kita selalu menyadari kematian sebagai sesuatu yang pasti dan mempersiapkan diri untuk itu, kita akan menjalani kehidupan ini dengan semestinya.

240907

Lari, Pogi, Lari!

Di sebuah kota di suatu negeri, terdapat sebuah peternakan besar milik Pak Aram. Di sana, hiduplah seekor babi kecil bernama si Pogi.

Pogi babi yang ceria, cerdas, bersemangat dan punya rasa ingin tahu yang besar. Dia menjalani kehidupannya dengan bahagia bersama Ibu dan Ayahnya, juga beberapa ekor saudaranya. Segalanya terasa baik-baik saja sampai pada suatu hari dia menyadari Ayahnya tak ada lagi. Ketika Pogi bertanya kepada Ibunya tentang kemana sang Ayah pergi, Ibu terdiam cukup lama sebelum akhirnya menjawab lirih: Ayahmu pergi ke suatu tempat dan dia tidak akan pernah kembali lagi. Kamu sebaiknya melupakan dia. Jangan bertanya-tanya lagi soal ini.

Pogi tidak dapat memahami seluruh perkataan Ibunya, tetapi karena dia sayang kepada sang Ibu, dia menuruti apa yang diminta. Sejak itu, Pogi tak pernah lagi mengungkit-ungkit soal kepergian sang Ayah. Dia menjalani kehidupannya seperti biasa. Lalu tak lama setelah itu, peristiwa yang sama terulang kembali. Kali ini salah seekor saudaranya yang tertua, yang paling gemuk dan besar di antara mereka, telah dibawa pergi oleh orang-orang suruhan Pak Aram. Berbeda dengan sang Ayah yang kepergiannya tak Pogi ketahui, saat mereka menangkap saudaranya, Pogi melihat bagaimana saudaranya itu mengamuk sejadi-jadinya, mencoba melarikan diri dari jerat yang telah disiapkan untuknya. Tetapi apa daya seekor babi dibandingkan dengan lima pria besar berotot? Pada akhirnya suara rintihan sedihlah yang tertinggal, bergema bertalu-talu dalam pikiran Pogi. Suara dari ketidakrelaan, keputusasaan, kesedihan, dan kesengsaraan makhluk yang terenggut dari kehidupannya.

Dengan kecerdasan dan pengamatannya yang tajam, Pogi mulai mengerti apa sebenarnya yang telah terjadi. Dia mengingat Ayahnya, saudaranya, paman dan bibinya, juga para babi tetangganya. Mereka semua yang telah pergi adalah babi-babi gemuk dan besar. Pasti ada hubungan antara tubuh gemuk dan kepergian mereka. Semakin cepat para babi menjadi gemuk dan besar, semakin cepat pula mereka akan ditangkap untuk dibawa pergi. Ke suatu tempat, yang pasti bukan tempat yang menyenangkan. Kalau tidak begitu, mengapa kebanyakan dari mereka mengamuk sejadi-jadinya ketika akan dibawa pergi?

Apa yang harus kulakukan? gumam Pogi dalam hati. Apakah aku harus berusaha untuk tidak menjadi cepat gemuk dan besar, untuk memberikan waktu bagiku melarikan diri dari peternakan ini sebelum tertangkap oleh orang-orang suruhan Pak Aram? Tetapi, bagaimana cara melarikan diri dari sini? Aku akan cari cara, harus! tekad Pogi. Jika tidak, maka tamatlah riwayatku.

Maka, Pogi kemudian berjalan menuju pagar terluar dari peternakan besar itu. Beberapa binatang ternak memang dibebaskan berkeliaran sampai batas pagar terluar, sedangkan yang lainnya harus dikurung dalam kandang khusus. Pogi menelusuri pagar itu. Dia telah berjalan cukup jauh ketika dia menemukan sebuah celah kecil di antara pagar itu. Pogi menengok kiri-kanan, adakah yang sedang memperhatikannya? Aman, jadi dia mencoba memyelinapkan tubuhnya ke dalam celah itu.Tapi,Pogi terlalu gemuk untuk masuk ke dalam celah itu. Meskipun gagal, Pogi sangat bahagia. Dia tahu kini bagaimana cara melarikan

diri dari peternakan ini. Pertama-tama, dia akan menguruskan badannya dengan hanya memakan sedikit saja dari jatah ransumnya tiap hari. Ini butuh perjuangan berat, terutama bagi para babi yang terkenal rakus dan gila makan. Para babi tampaknya telah dirancang sebagai semacam ‘mesin’ penyedot makanan.

Mulai saat itu juga Pogi menjalankan rencananya. Dia hanya memakan sedikit saja dari jatah ransumnya. Tak ada yang peduli dengan perubahan tingkah lakunya. Makin hari Pogi makin kurus, makin kurus dan makin kurus. Beberapa kali Dia mencoba lagi menyelinapkan tubuhnya di celah pagar itu. Meskipun sudah cukup kurus bagi ukuran seekor babi, dia ternyata masih cukup gemuk bagi ukuran celah itu. Maka, Pogi terus maju, hanya bersedia memakan sedikit saja dari ransumnya. Sampai di sini, orang-orang suruhan Pak Aram mulai curiga. Mereka tampaknya merencana sesuatu yang buruk melihat keadaan Pogi yang makin kurus itu. Pogi bersiap-siap menghadapinya, dan meneguhkan tekad besok dia harus sudah melarikan diri dari peternakan.

Maka, esoknya, di dini hari, Pogi tak mau menunggu lama lagi. Dia pergi ke celah pagar itu, mencoba menyelinapkan tubuhnya.

Berhasil!

Setengah dari badannya telah berada diluar pagar, tinggal mendorong sedikit lagi sisanya. Pogi mendorong-dorong terus, berusaha membebaskan sisa tubuhnya dari jepitan celah pagar itu. Terasa ada yang tergores luka, tapi Pogi tak peduli. Dia menggoyang-goyangkan tubuhnya dengan perlahan, menjaga agar pagar tidak sampai berderik-derik membangunkan para penghuni peternakan yang lainnya. Setelah usaha yang cukup lama, akhirnya…..

Pogi bebas!

Pogi bebas. Dia begitu bahagia telah berada di luar pagar. Tetapi kebahagiaan tak berlangsung lama. Dari kejauhan tampak orang-orang suruhan Pak Aram mengejar ke arahnya. Pogi cepat-cepat berlari, terus berlari. Dia tak peduli apa pun yang ada di belakangnya, Dia tak akan menyerah begitu saja.

Lari, Pogi, lari!

Hatinya bertalu-talu memberi semangat. Lari, Pogi, lari! Dia terus berlari sampai tak ada lagi yang tersisa di belakangnya. Sampai napasnya tersengal-sengal dan tubuhnya lemas terpuruk. Sampai tak ada suara.
Hening, hanya kicauan burung terdengar sayup.

Di depan, terbentanglah sebuah pemandangan hutan yang luar biasa: sebuah telaga jernih, pepohonan yang rimbun asri, langit biru bersaput lembayung fajar. Berlimpah ruah dedaunan hijau nikmat.

Sebuah kebebasan: ini baru hidup!

230408

Maaf

Maaf adalah sebuah kata yang kuat, tetapi sekaligus yang seringkali diperlemah oleh basa-basi dalam kehidupan sehari-hari. Jika maaf berasal dari kedalaman relung hati, maka ia menjadi sebuah energi penyembuh yang dahsyat, baik bagi si pemberi maupun yang diberi. Maaf adalah sebuah kelegaan, sebuah pembebasan jiwa, dan sebuah pilihan untuk tidak meminum racun kebencian yang mampu menghancurkan kehidupan kita.

Mengapa seorang seperti Jackie Millar mampu memberi maaf kepada seorang remaja yang nyaris membunuhnya dan membuat dia harus menanggung rasa sakit untuk sisa hidupnya? Seperti yang dia katakan kepada Oprah dalam acara bincang-bincangnya yang terkenal itu, dia memberi maaf pertama-pertama adalah untuk membebaskan dirinya sendiri dari rasa dendam yang melelahkan, yang menghancurkan kebahagiaannya, dan yang sungguh-sungguh amat sangat jelas tidak bermanfaat. Dan terutama, karena baginya, maaf adalah sebentuk rasa cinta kepada sesama manusia.

Memberi maaf berarti menyembuhkan luka kita, sekaligus juga luka si pelaku yang telah menyebabkan kita menderita. Hanya orang kuatlah yang mampu memberi maaf. Hanya mereka yang memiliki hati seluas langitlah yang memilih untuk tidak meminum racun kemarahan, untuk tidak menyimpan bangkai kebencian dan membawanya terus di sepanjang sisa hidupnya.

170208

Nyalakan Pelitamu dan Jagalah tetap Menyala

Rutininitas bisa sangat berbahaya. Ia mampu membuat kita menjadi bebal, tumpul, kehilangan rasa kepekaan terhadap diri kita dan lingkungan sekitar kita. Dalam keseharian hidup, kita sering terjebak dalam rutinitas. Tak heran, banyak orang merasa hidupnya hampa dan membosankan, lalu mencari-cari “gara-gara” dengan mencoba hal-hal baru yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

Dalam kehidupan sebagai Buddhis, rutinitas peribadatan juga dapat membuat kita jemu sehingga tidak lagi peka akan keindahan Dharma. Meskipun dalam hati

dan keyakinan terdalam kita masih menghormati Dharma, masih memelihara tekad untuk terus menapak di jalan ini, untuk bangkit ketika jatuh dan terus bangkit tak peduli berapa kali kaki kita tersandung jatuh, toh ketidakpekaan membuat kita cenderung meremehkan, bahkan dalam taraf tertentu sampai mempersetankan ajaran luhur yang diwariskan dengan penuh pengorbanan oleh Guru kita.

Pernahkah Anda mengalami perasaan tersebut, kejemuan itu? Pasti, saya yakin Anda pernah seperti halnya saya. Tidak perlu merasa malu, juga bersalah. Itu adalah perasaan yang sangat manusiawi. Kita toh masih manusia biasa, ya kan?

Di sinilah, saat titik kejenuhan telah mencapai puncaknya, kita perlu menjaga jarak sejenak. Tinggalkan sejenak semua rutinitas peribadatan kita. Jika secara teratur kita pergi ke wihara setiap minggu untuk menghadiri kebaktian, hentikan sejenak. Simpan semua buku-buku Dharma, tarik napas sejenak dengan mencari aktivitas lain. Tentu saja, bukan jenis “gara-gara”, tetapi aktivitas positif lain seperti menekuni hobi lama yang sempat terabaikan, berkebun, berolahraga, mencoba hobi baru dan lainnya. Lalu, saat rasa lapang sudah berhasil mengusir kejemuan, mari kembali kepada Dharma. Maka Anda akan temukan betapa indahnya Dharma itu, dan betapa sungguh-sungguh beruntungnya kita mengenal-Nya.

141108

Obituari

Setiap hari, di lembaran koran, aku selalu melihat kehadiran Iklan-iklan kematian. Kemarin seorang ayah sekaligus kakek meninggal, dan hari ini giliran seorang ibu yang juga seorang nenek. Pernah pula hanya seorang ayah, atau seorang ibu, atau bahkan seorang anak, keponakan,, cucu dari sebuah keluarga yang mencintainya. Mereka yang meninggal tak selalu tua, terkadang yang muda mendahului yang tua. Kematian itu pasti, tetapi ketidakpastian waktunya menyebabkan kehidupan kita menjadi tak pasti.

Setiap hari, di lembaran koran tersaji iklan-iklan kematian yang menawarkan sebuah perenungan untukku, juga untukmu, untuk kita semua. Kita mungkin merasa adalah sesuatu yang klise bahwasanya kematian itu pasti, bahwa semua dari kita suatu saat pasti akan mengalaminya. Tetapi kita sering tidak mengira, atau tidak bersedia merenungkannya, bahwa kematian yang pasti itu sesungguhnya berada sangat dekat dengan kita, dan ia dapat mengunjungi kita sewaktu-waktu. Dengan kenyataan ini, kita seharusnya menyadari sebuah rasa kemendesakan untuk mempersiapkan diri sebaik-baiknya untuk menghadapinya. Jika saja setiap dari kita selalu menyadari rasa kemendesakan ini, kita akan menjalani kehidupan kita dengan cara-cara yang lebih baik.

220208

Anak Kecil

Mengamati tingkah laku keponakan laki-laki saya, sungguh mengasyikkan. Si kecil suka sekali dengan segala benda yang bagi saya sangatlah remeh. Ia misalnya, suka dengan segala macam kardus, karet gelang, tali, sapu, payung dan bahkan juga sandal jepit dekil milik saya.

Bila ia mengambil sandal jepit dekil saya, saya biasanya akan berteriak kepadanya “Hus, itu eek lho!” Tetapi rupanya ia tidak peduli, atau belum mengerti bahwa sebaik-baiknya sandal, tetapnya kotor karena tempatnya di bawah. Ia hanya tahu sandal jepit dekil itu menarik hatinya.

Saya jadi teringat kembali pada kenangan masa kecil dulu. Ada seorang kakak sepupu saya yang juga suka sekali mengumpulkan benda-benda remeh temeh, dan menganggap benda-benda itu adalah harta kekayaannya. Seperti bungkus rokok (bungkus rokok Marlboro lebih berharga ketimbang bungkus rokok Gudang Garam), kartu-kartu bergambar (kartu bergambar Superman lebih sakti ketimbang kartu bergambar Robin), dan kelereng (kelereng dengan warna-warna tertentu nilainya bisa 2 kali kelereng biasa).

Saya tidak tahu bagaimana persisnya penjelasan tentang mengapa anak-anak kecil suka sekali dengan benda-benda yang bagi orang dewasa sangatlah remeh. Tetapi yang pasti, kita semua tidak berbeda dengan anak-anak kecil itu.

Kita hidup di dunia ini dan kita tertarik dengan segala macam benda-benda duniawi, yang bagi para suci, dipandang sebagai benda-benda remeh temeh. Kita menyukai kenikmatan hidup yang diberikan oleh materi duniawi, sama seperti anak-anak kecil menyukai benda-benda remeh temeh, dan menganggap hal itu sangat berharga.

180801

Hal yang Terpenting

Ketika aku masih bayi, sebagai makhluk spiritual yang tak membutuhkan banyak materi duniawi, bagiku yang terpenting adalah kasih dari bunda. Dan saat aku mendapatkannya melalui dekapan dan buaian, juga dari air susunya sebagai perwujudan fisik dari cinta kasihnya, kebutuhanku sudah terpenuhi dengan sempurna.

Menginjak besar, sebagai anak kecil yang senang menjelajah dan bereksperimen, yang terpenting bagiku adalah segala macam mainan dan ruang seluas-luasnya untuk berpetualang.

Di saat musim Pancaroba menghampiri jalur hidupku, aku mulai merasakan suatu kebutuhan untuk berekspresi dan mencari pengakuan dari lingkungan pergaulanku. Karena itu, yang terpenting bagiku adalah teman-temanku.

Kini, ketika usia semakin tua, saat mataku semakin terbuka lebar dan wawasan diperluas oleh buku-buku bacaan dan perenungan, aku mulai melihat kehidupan sebagai sebuah lingkaran tak terputus dari kesengsaraan. Aku mulai menyadari bahwa, seberapa tinggi pun pencapaian duniawiku di dunia ini, jika aku melalaikan tugas utamaku untuk melepaskan diri dari lingkaran Samsara ini, maka aku tak akan pernah menggapai hal terpenting yang seharusnya aku capai:

Kebebasan sejati.

040706

Seleraku, Seleramu

Saya senang membaca buku, selain juga suka menonton film. Kalau sedang tidak tahu mesti membeli buku apa pada saat berada di toko buku, saya akan selalu melihat-lihat apakah ada buku-buku yang mendapatkan penghargaan atau rekomendasi sebagai buku bagus wajib baca dari orang-orang terkenal. Misalnya, saat sedang melihat-lihat novel saya akan mencari tahu apakah ada novel yang memenangkan penghargaan sastra bergengsi macam Nobel Sastra atau Booker Prizes dan semacam itu. Jika ada, apalagi bila di sampul belakang buku itu tertulis banyak kata-kata pujian dari orang-orang terkenal, maka saya akan cenderung memilihnya tanpa pikir panjang lagi. Anggapan saya, pasti keren deh!

Hal yang sama terjadi dengan film. Kata-kata paling menarik di bagian sampul VCD atau DVD yang saya perhatikan adalah kata-kata semacam “Wonderful!” atau “Two Thumbs Up!” atau “Wow, Brliliant!” dan sejenis itu yang menyatakan bahwa kalau tidak nonton film ini Anda akan menyesal karena telah melewatkan kesempatan untuk mencicipi sebuah pengalaman yang tak terlupakan.

Nyatanya?

Ternyata, apa yang dinilai oleh orang lain sebagai hebat, mengagumkan, luar biasa, bagi saya tidak selalu begitu. Sebagai contoh, sudah dua kali ini saya kecewa berat membeli novel pemenang Nobel Sastra. Satu berjudul “Gunung Jiwa” karya sastrawan Prancis kelahiran Cina pertama yang memenangkan

Nobel Sastra, dan satu lagi adalah “Namaku Merah Kirmizi”, karya sastrawan Turki yang dipuji-puji banyak orang. Saya pikir, dengan penghargaan bergengsi seperti Nobel Sastra seharusnya novel-novel tersebut mengasyikkan untuk dibaca, memberi pencerahan dan perenungan yang menggugah. Nyatanya kedua novel itu, bagi saya, sangat membosankan. Demikian juga beberapa film yang saya tonton dengan bersemangat semata-mata atas dasar rekomendasi hebat dari orang-orang yang ahli dibidangkan (katanya).

Dari pengalaman itu, saya belajar untuk menyadari bahwa, apa pun yang saya anggap sebagai menyenangkan atau tidak menyenangkan, membosankan atau tidak membosankan, itu semua tergantung dari selera saya sendiri. Apa pun yang hebat bagi orang lain belum tentu sama hebat bagi saya. Dunia boleh berteriak-teriak mempromosikan sesuatu sebagai hal yang menyenangkan, tetapi itu tidak harus berarti akan selalu cocok dengan selera saya. Saya belajar untuk menjadi diri saya sendiri, untuk tidak didikte oleh selera dunia.

Dalam kaitannya dengan ini, saya jadi teringat kembali dengan apa yang telah Buddha nyatakan dalam Kalama Sutta. Untaian nasihat luar biasa ini salah satunya mengajarkan kepada kita untuk tidak mempercayai sesuatu semata-mata karena kata orang, rasa hormat pada sosok guru atau yang ditokohkan, dan kata-kata dari kitab suci. Tetapi bila sesuatu itu, setelah kita selidiki dan alami sendiri bahwa memang benar bermanfaat, tidak merugikan dan sebagainya, maka kita boleh menyakininya.

Sebagaimana halnya dalam memilih sebuah buku atau film, dalam kehidupan beragama tak jarang kita temukan testimoni-testimoni hebat yang mempromosikan keunggulan suatu ajaran dengan maksud untuk menarik minat banyak orang memeluk ajaran tersebut. Cerita-cerita tentang umat Buddha yang “pindah ke lain hati” akibat terprovokasi oleh promosi macam itu bukan lagi menjadi sebuah rahasia. Meskipun mungkin ada juga yang tidak lagi menjadi Buddhis karena memang merasa tidak cocok, patut disayangkan mereka yang terprovokasi pindah agama oleh promosi macam itu. Karena itu berarti mereka sama seperti saya yang pernah membeli sebuah buku atau film semata-mata terbujuk oleh rekomendasi hebat dari orang atau media yang (katanya) ahli.

Jadi, seperti yang telah disarankah oleh Buddha beribu-ribu tahun lampau, mari pergunakan kebebasan berpikir kita untuk mempertimbangkan segala sesuatu dengan baik dan bijaksana sebelum kita memutuskan untuk memercayainya atau memilihnya.

180508

Ada yang Selalu Tak Berubah

Ada yang selalu tak berubah, hadir senantiasa di setiap detik waktu, di derasnya sungai kehidupan yang mengalir tanpa henti. Kaulah yang merengut usia muda dari yang muda, membawa kematian kepada yang tua, dan kepada segala yang terbentuk kau berikan kemusnahan.

Dalam tarikan napasku kau hadir, dalam hembusan napas kau menyatakan dirimu. Dirimulah yang tak pernah berubah itu, yang lahap melahap segala yang ada menuju ketiadaan, dan lalu membawa ketiadaan menuju yang ada. Kaulah penggerak roda ada dan tiada, mulai dan selesai.

Perubahan. Kefanaan. Penyadaran terhadap dirimu adalah kunci untuk membuka pintu gerbang dari istana kebijaksanaan.

271206

Profil Penulis

Chuang lahir pada tahun 1976 di Denpasar, Bali. Menamatkan pendidikan mulai TK hingga SMK (dulunya STM) di Denpasar, Bali, pada tahun 1994 Chuang melanjutkan pendidikan D3 di STIKI (Sekolah Tinggi Informatika dan Komputer Indonesia) Malang, Jatim. Setamat dari sana Chuang kembali ke Bali dan kini memiliki bisnis penjualan spare part dan aksesori elektronik di Sanur. Pekerjaan sampingannya adalah menjadi penerjemah buku-buku Dharma dan penulis. Beberapa karya terjemahannya sudah diterbitkan, antara lain Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya (Ajahn Brahm, Awareness Publications), Lingkaran Keindahan (Master Cheng Yen, PT Elex Media Komputindo), Ilustrasi Sutra Hati (Tsai Chih Chung, PT Elex Media Komputindo). Beberapa karya tulisnya adalah Trio RaTaNa – bidadari (novel, Karaniya), Senyum, dong! Dunia Belum Kiamat lho (kumpulan esai, DPI 2, Yayasan Ehipassiko), dan Berbuat Baik Itu Mudah (panduan, DPI 5, Yayasan Ehipassiko). Selain berkarya dalam bidang tulis menulis, Chuang juga menjadi pemenang pertama dalam lomba Cipta Mainan Anak Buddhis yang diadakan oleh Buddhayana Indonesia pada tahun 2009. Hasil karyanya berupa mainan bernama “Jalan Dharma” mungkin, saat buku ini Anda baca, sudah bisa Anda peroleh di pasaran. Chuang melewatkan waktu luangnya dengan aktif di jejaring sosial facebook, selain menggemari nonton film, berolahraga, mendengarkan musik, membaca, dan tentu saja menulis. Chuang bisa dihubungi melalui www.facebook.com/chuang.bali atau chuang.bali@gmail.com

Semangat utama dalam buku kumpulan esai "Senyum Dong! Dunia Belum Kiamat Lho" ini adalah semangat memandang kehidupan dengan cara yang optimis, ringan, sederhana, dan dekat dengan alam. Dari rangkaian esai dalam buku ini, Anda akan menemukan beraneka ragam tema.

Mulai dari perdamaian dunia, kehidupan keluarga, buku, film, dan tentu saja Buddhisme sebagai keyakinan yang dianut oleh penulisnya. Bahan-bahan yang membentuk esai ini diambil dari pengalaman sehari-hari yang dekat dengan pengalaman kita semua. Ada cerita tentang keponakan kecil yang menjadi guru kesabaran, racun terganas, kesalingterkaitan semua hal, dan ketidakkekalan. Ada pula yang serius filosofis kontemplatif dan, sebagai selingan, ada juga cerita yang ringan-ringan pengundang senyum. Bahan-bahan tersebut diramu dengan cara sederhana, ringan, tidak bertele-tele alias langsung to the point, dan sedikit nyastra. Dengan membaca buku ini, Anda akan menemukan semangat kebersahajaan dan keoptimisan dalam memandang hidup, sebagaimana yang tercermin dalam judulnya.